

85.97
ZY2

亮丽肌肤保养
与美容

东方丽人
FDC

加在水中去除鹽分，然後敷在臉上。

●其他

△皮膚炎▽

將枇杷葉搗碎後放入廣口瓶中後注入米酒，封住約二〇天後可用棉花沾起塗臉。

△斑疹▽

將澀柿子搗碎取出原汁，這種汁液對於凍裂傷、斑疹、燒傷都有效果。

9001/30 (中6-1/5)
亮麗肌膚保養與美容
B6000290

亮麗肌膚保養與美容 特價 110 元

譯 者：張 翹 紫
發行人：何 天 賜
發行所：信 宏 出 版 社
地 址：台南市崇德路550巷46號
總代理：大 坤 書 局
郵政劃金0039806-1 何天補 帳戶
地 址：台南市崇德路550巷46號
印刷所：亞洲彩色美術印刷廠
地 址：台南市文和街26號

行政院新聞局局版台業字第1859號
中華民國七十七年九月卅日初版

前言——爲了創造出亮麗的肌膚

只要是女性，任何人都想保有年輕、美麗的肌膚，因此，大多數女性都從年輕時代就開始使用化粧品了。

不論經濟如何地不景氣，化粧品業却能一枝獨秀地發展，這說明了化粧品對女性的重要性。的確，化過粧的女性給人不一樣的感覺，這就是化粧品所發揮出的效果。

年輕女子，除了特殊的例外，不上粧的肌膚是最美的，這也是年輕的特權。但是，屬於身體一部份的皮膚還是會隨著年齡的增長而老化的。到了這個時期再後悔沒好好保養皮膚已經太遲了。

一 一般人看起來漂亮的化粧品是用來修飾的稱爲粉飾化粧品，往往有很多人誤認爲既然它可發揮很大效果，那麼基礎保養用的化粧品應該也能保持肌膚漂亮、年輕的。

其實，基礎化粧品的選法、用法如果弄錯了，所引起的麻煩會比粉飾化粧品更爲嚴重。非必要而使用很多種類時，甚至會促進皮膚的老化。

筆者從事化粧品製造約三十年，對於化粧品和皮膚的本質頗有心得，多年以來，我

一直希望就自己所知，讓世上的女性知道如何正確地處理肌膚、保持年輕美麗的肌膚，爲了達到這個願望，我個人還研究許多有關美容的學問。

我曾開過美容中心。由於自己本來的工作是製造化粧品品的技術人員，對於化粧品品的存在價值不但沒有否定，甚至以商業立場來強調化粧品效果，想起來真是有點違背良心呢？但是從臨床實例可發現，用化粧品來保持健康、年輕的皮膚是有界限的，此外還必須藉著體內因子（內部環境）和體外環境等因素來決定。

爲了讓女性對化粧品有正確的認識，由日常生活中保持年輕、漂亮的肌膚，本人特整理出本書供參考。尤其女性一過中年就會出現肌膚的各種麻煩，甚至爲皮膚的衰老而煩惱。此外更有些年輕女性仗著自己有光亮的皮膚，在處理上或生活上毫不注重，這是非常遺憾的。

因此，筆者最大的願望是喚醒女性對皮膚多加照顧，以便能保持健康、亮麗的肌膚，使你有個自信的人生。

目次

前言……………1

1 亮麗肌膚的序篇

九

首先要了解肌膚的本質……………	10
漂亮的肌膚來自健康的身體……………	12
皮膚每天都在變化著……………	13
美麗肌膚的五個條件……………	23
二十歲是應注意皮膚的時期……………	25
愉快的心情也會使皮膚嬌美……………	27
生理期間的皮膚特別敏感……………	29

漂亮的肌膚是來自父母的禮物……………	31
白色皮膚、麥色皮膚那種有魅力？……………	33
紫外線是皮膚的大敵……………	34
您的皮膚屬於那種類型……………	37
美麗的肌膚是夜間所形成的……………	41
正常的飲食生活可使膚色漂亮……………	42
了解洗臉秘訣可創造出美麗肌膚……………	43

2 化粧品的選法與用法

四五

每天洗臉三次……………46

化粧品的選擇……………63

按摩和敷臉要仔細……………52

化粧品的用法與效用……………75

使用化粧品前的注意事項……………57

3 生活美容方面的建議

八三

藉著洗澡做全身美容……………84

能熟睡的人比較漂亮……………98

均衡的飲食使皮膚充滿活力……………86

4 消除皮膚困擾的方法

一〇一

面疱——外行治療法是失敗的原因……………102

黑斑——年輕女性有增加的趨勢……………106

雀斑——十歲左右就會開始長了……………109

皺紋——老化現象是個原因，但保養也有

差別……………112 111

皮膚乾燥——解決皮膚分泌不足的問題……………112 111

斑疹——避免刺激物……………114

濕疹——身體機能衰退是主要原因……………116

雞皮、鮫魚皮——體質的影響很大……………118

紅臉、紅頰——確定出原因……………119

5 因季節引起的皮膚障礙與保養

—二—

春季的皮膚問題及保養法……………122

夏季的皮膚問題及保養法……………123

秋季的皮膚問題及保養法……………128

冬季皮膚的問題及保養法……………130

6 使天生膚質改變的美容外科

—三五—

美容美容……………136

何謂美容外科……………145

美容外科治療的實際……………149

手術時的注意事項……………152

7 美髮

一五五

頭髮有生命嗎？	156
左右頭髮的營養與荷爾蒙	158
頭髮也有周期性	159
因憂慮及生理問題而形成的脫髮	161
容易引起的分叉、斷裂	163

卷髮要在髮型上下工夫	164
頭皮屑來自內外兩方面	166
洗髮後仍感覺奇癢應請教專門醫生	167
紅頭髮、白頭髮是由黑色素所左右的	168
保養頭髮的重點	169

附錄 Q & A 這時候該怎麼辦？

一七七

有關化粧品的问题	178
有關皮膚的類型	179
有關青春痘	183
有關黑斑、雀斑	185
有關皮膚的鬆弛、皺紋	186
有關臉部發紅	192

有關避孕藥與皮膚	192
有關香煙和皮膚	193
有關手部乾燥	194
有關斑疹與體質	194
有關美容器具	196
有關嘴唇乾燥	196
有關生理與肌膚	197
有關便秘與肌膚	198
有關脫毛	198
有關刮臉	200

有關體臭	201
有關香水與古龍水	202
有關指甲油	202
有關整髮霜	203
有關髮廳香	204
有乾吹風機	205
有關洗髮與按摩	206
有關染髮	207
家庭自製化粧品	208

11

12

亮丽肌膚的序篇

1



首先要了解肌膚的本質

我們的身體是藉著皮膚和外界接觸的，換句話說皮膚就是人類身體的邊境地帶。假若外界有足以防礙健康的刺激時，皮膚就會對它虎視眈眈地，就好像一個忠心耿耿的勇士要維護國家和平、避免敵人入侵一般。

空氣中有許多肉眼所見不到的紫外線、細菌，以及黑煙、化學物質……等，這些都是皮膚的大敵。爲了避免身體受到這些外來因素的刺激，皮膚日夜都徹底地發

揮它的機能。

從整年從事戶外工作的人們身上可得到這個證據，農夫和漁民的肌膚都是逐漸變硬、變厚的，這都是皮膚爲了防衛紫外線侵入人體的結果。

剛出生的嬰兒全身肌膚都是柔細的，但如果常抓東西時手掌就會變厚，學走路以後腳底又會變硬、變厚。大人穿鞋子穿久了長雞眼等，也是相同的道理。這是因爲物體接觸會產生刺激，也是皮膚爲保護身體所形成的自衛反應。由於正處於身體的邊境地帶，因此防備上得特別嚴密。

皮膚的本來作用是保護身體內部，因此皮膚一受到刺激就會變硬、變厚。但是皮膚的防衛力也是有限度的，同時也因人而異。如果刺激過於強烈時，皮膚會因不

場負荷而引起炎症，這種炎症有如迎擊外敵的戰爭般。

皮膚發炎表現它要防禦刺激物侵入體內的事實，發炎部位被敵人侵害的結果就是增厚，傷口痊癒後該部位甚至會變硬。

皮膚上有肥厚現象時，表示新陳代謝的作用衰退，肥厚部位堆積了很多老化的細胞，這種狀態距離我們所說的亮麗肌膚真是太遠了。從這個事實看來，我們若想永保肌膚的美麗，最好的方法就是不要過於刺激它。

衣服包裹住的肌膚老化的腳步較慢，而臉和手因為終年暴露在外界中，因此不但最容易受刺激，也是最容易老化的部位。

由此看來，原本認為可保持肌膚年輕

的化粧品，不但會刺激皮膚，同時會促使老化，簡直可稱得上是皮膚的大敵呢？

有些化粧品的刺激並沒馬上表現出來，它的刺激性非常小，而且剛開始時幾乎毫無感覺，但不知不覺中累積起來的結果是非常驚人的。

此外，皮膚的防禦力、抵抗力不只因人而定，同時也會因當時的體內環境——內臟的活動及自律神經的狀態而有變化。而左右自律神經的是精神方面的作用，因此一個人的心情，以及影響心情的環境、人際關係等，都會對皮膚產生微妙的作用。

所以，唯有身體健康才能擁有美麗、健康的肌膚，亦即唯有內部環境正常，才能保持肌膚的年輕。

漂亮肌膚來自健康的身體

皮膚對於內臟的異常非常敏感

皮膚不只如前述般覆蓋全身，保護身體內部，同時也兼具感覺、排泄、調節體溫……等種種功能。

皮膚的表面積以標準體格的人而言約一・六 m^2 ，重量為體重的一五%左右，是非常大的器官。和最大臟器的肝臟（一・二—一・五 kg ）相較之下，約為其重量的五倍，由此可知它在身體上佔有很大的比

重。

若把皮膚視為一個臟器，正如體內各臟器間有密切關係般，皮膚和內臟也是不能分離的。如果內臟功能衰弱或精神上有煩惱時，皮膚就會粗糙，由此可知皮膚對內臟功能是非常敏感的。

相反地，皮膚機能衰退也是會影響內臟的。

肌膚本來是很漂亮的

皮膚平常都是由體內補給營養分，並由表面排出汗、皮脂（P 18）、炎酸氣……等。如此方能保持體內平衡，這些排出物也會保護皮膚的表面。如果這種新陳代謝正常進行，則皮膚也會健康、漂亮，換句話說，「健康」就是創造漂亮肌膚的條

件。

但是，整個身體的代謝如果有所差錯時，皮膚的新陳代謝也就無法正常進行，同時會引起種種麻煩。因此有句話說「皮膚是內臟的鏡子」就是這個意思。

這麼一想，你應該可明白化粧品的效果是極其有限的了吧！要以健康來創造美麗的肌膚，身體內部環境所佔的比重非常大。因此，決不能爲了漂亮而胡亂使用化粧品，否則將會破壞皮膚的本來機能。

漂亮的肌膚不是化粧品所製造的，它的基本在於健康的身體。換句話說，只要身體健康，肌膚原本就是美麗的。

皮膚每天都在變化 著

皮膚依構造、功能來分可分爲表皮、真皮、皮下組織三部份，其上並有汗腺、脂腺等附屬著。

表皮

大家都知道，表皮就是皮膚最外側的部位。表皮的厚度雖然有很大差別，例如腳踝等較厚部位和臉皮周圍較薄部位相差很大，但平均厚度約在〇・〇七——二——間。

表皮再由外側分爲角層、顆粒層、有棘層、基底層。

角層是二十層左右的扁平角質細胞所形成的。我們日常中眼睛所看到、手所摸到的就是該部份，能由身體外側處理的也只有該角層。皮膚的外觀美與否，完全由角層的狀態來決定的。

角質細胞是失去核的死細胞，但重疊成角層時可避免紫外線、溫度、濕度等的刺激，發揮保護身體的功能。此外，角層含有二〇%—三〇%的水分與五—七%的脂質，具滋潤肌膚及給予張力的作用。

顆粒層僅有一—二層細胞形成，非常薄。因爲它含有顆粒而得名，這些顆粒具有折屈光線的作用。

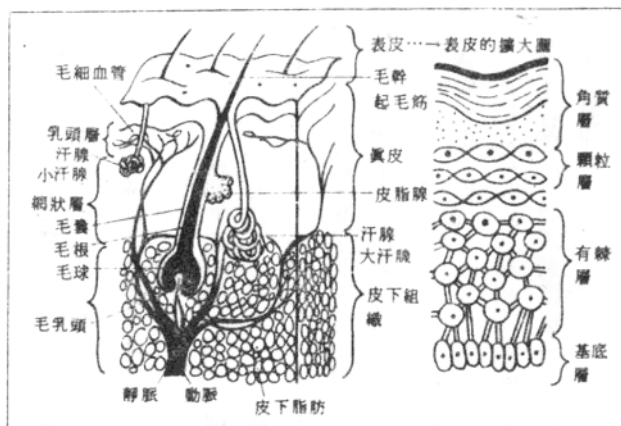
另外，手掌和腳底的角層和顆粒層間

有稱爲「透明層」的部位。因此，手掌和腳底的肌肉比身體其他部位厚且結實，看起來也較白。

有棘層是表皮中最厚的一層。細胞和細胞間有空隙，空隙中有淋巴液流動，具有補給營養的作用。

基底層位於表皮最下方，和真皮相接。基底層有黑色素生成細胞，平常會生出一一定量的黑色素。如果遇有紫外線強烈刺激時，黑色素的生成就快速而使皮膚變黑。

表皮中只有基底層和有棘層進行細胞分裂及製造新細胞。這兩層是表皮的母體，合稱爲種子層，在此生產的新生細胞會逐漸向皮膚上層擠壓，到達角層時就失去了生命力。這種稱爲「角化現象」。在角



• 皮膚的構造

真皮

真皮是皮膚上非常重要的部分。它使皮膚具有彈性、有皮脂腺、汗腺、毛囊，並有毛細血管和末梢神經分佈。關於汗腺和皮脂腺後面會詳細說明，這裏要介紹的是真皮的構造。

真皮的厚度為○·三~三mm，和表皮相接部分凸起陷入表皮的基底層。這種凸

化過程中，新生細胞的形會扁平、變硬，最後角化時會由角層剝落。這是稱為「垢」的老化現象。

一個細胞從生成、移動、失去生命力到成為「垢」剝落的時間，正常人約需四星期。換句話說，人類大約每隔一個月「脫皮」一次。