

给您一个概念，造就动人的一生

肌肤靓



- 揭开皇室美肤的面纱
- 明星美容秘方
- 影响肌肤的主要原因
- 最佳美容食品
- 肌肤的正确护理

丁涛 编

珠海出版社

肌肤靓靓



图书在版编目(CIP)数据

肌肤靓靓 / 丁涛编著. —珠海: 珠海出版社,
2004. 9
ISBN7-80689-280-X
I. 肌... II. 丁... III. 皮肤—护理—基本知识
IV. TS974. 1
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第039557号

肌肤靓靓

作 者 : 丁 涛
终 审 : 罗立群
策 划 : 冯建华
责任编辑 : 曹 琨
装帧设计 : 冯建华
插 图 : 魏 薇

出版发行 : 珠海出版社
社 址 : 珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 层
电 话 : 0756-2639346 邮政编码: 519001
邮 购 : 0756-2639344 2639345 2639346
网 址 : www.zhcbs.com
E-mail : zhcbs@zhcbs.com

印 刷 : 湛江蓝星南华印务公司
开 本 : 850 × 1168mm 1/32
印 张 : 5.25 字数: 75 千字
版 次 : 2004 年 9 月第 1 版
2004 年 9 月第 1 次印刷
印 数 : 1-10000 册
书 号 : ISBN7-80689-280-X/TS · 34
定 价 : 10.00 元

版权所有 翻印必究

(若印装质量发现问题, 可随时向承印公司调换)

内 容 导 读

每个美眉都希望自己总是青春靓丽、美丽绝伦。本书从宫廷皇室的美容秘诀、中外明星的美容小方、肌肤的护理及保养、美容食物等方面，较全面地介绍了各种美容方法。对了解自己的肌肤、解决遇到的问题起到简单易行的作用。

责任编辑：曹 琨

装帧设计：冯建华

前言

作者调查了各个层面的一百多位注重美容的人士，包括许多男士，发现真正懂得美容的人为数不多。鉴于此，作者想通过这本书告诉千千万万的读者朋友，树立起正确的肌肤护理观念：

人人天生都是美丽的；

每个人都应该爱护自己的肌肤；

肌肤护理其实并不难，也不需要占用大量的时间，人人都能做好；

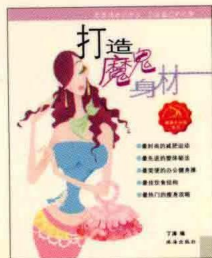
女人的一生都应该是美丽的。没有丑女人，只有懒女人；

您可以使自己更加美丽健康！

如果本书使您比较全面系统地了解自己的皮肤，对您日常的皮肤护理有一些简单易行的指导作用，并且对您所遇到的问题指出一些解决的方向，那就是作者最大的心愿。

本书编著过程中，得到了吴连兴医生、张文老师以及杨静、夏雨和朱继全伉俪的指导和帮助，在此致谢。

健康生活馆系列





目录

前言

概述篇

揭开皇室美肤的面纱

武则天..... 2

慈禧太后..... 3

古埃及女王克娄巴特拉..... 4

皇室美肤之浴

伊丽莎白一世 vs 香薰浴..... 5

意大利王室 vs 矿泉水浴..... 6

爪哇 LULUR 皇家 vs 体肤疗程(香薰法)..... 6

明星美容十三例

玛丽莲·梦露..... 7

金喜善：只要有着幸福的念头就可维持美丽·····	10
刘嘉玲：每次上镜都清丽有型·····	11
李玟：多喝水就是我水当当的秘诀·····	11
李嘉欣：皮肤的保养步骤不需要太复杂·····	12
张曼玉：油炸及一切厚味食品我都退避三舍·····	12
郑秀文：护肤最重要是保湿护理做得好·····	13
梁咏琪：尽量争取时间休息·····	14
萧蔷：每天沐浴后，我会固定按摩胸部·····	14
杨恭如：睡出个美人来·····	15
容祖儿：肌肤离不开后天保养·····	17
朱茵：三管齐下，效果完善·····	18
关之琳：洗脸时我会用一支软毛刷擦面·····	19

全球美容护肤新观念

国际美容新主流——抗衰老护肤·····	21
清新爽洁新观念——抗污染护肤·····	22





知识篇

正确的肌肤护理从了解肌肤开始

皮肤的基本构造	25
皮肤的特点	25
皮肤分层	26
皮肤的附属器	28
皮肤的脂肪	28
皮肤的色素	28
皮肤的神经	28
皮肤的功能	29
皮肤的几种类型	29

影响肌肤类型的因素

年龄	30
季节	33
气候	34
环境	34

荷尔蒙变化·····	34
不当的肌肤护理·····	35

肌肤的敌人

阳光·····	36
污染·····	37
疾病·····	37
酒精·····	39
压力·····	40
吸烟·····	41

面部常见皮肤病及对策

痤疮·····	43
酒渣鼻·····	45
雀斑·····	47
黄褐斑·····	50
黑痣·····	54
血管瘤·····	57





扁平疣	58
栗丘疹	59
白癜风	59
面部疤痕	61

护肤篇

肌肤的护理及保养

肌肤每日护理法	64
保养品的使用顺序	66
肌肤每周护理法	67
肌肤四季护理法	68
肌肤的全身护理法	69
皮肤防晒不止于夏季	80
如何正确地美白肌肤	80
哪些人更宜美白	82
皮肤老化的主要因素	83

皱纹与紫外线的密切关系·····	84
对抗悄然而来的皮肤皱纹·····	84
抗老化中药与美容化妆品·····	87
测量皮肤的含水量·····	90
洗出柔滑肌肤·····	91
蒸气洗面法·····	92
小苏打洗面法·····	93
凉开水洗面法·····	93
双氧水洗面法·····	94
盐水美容术·····	94
白嫩肌肤有妙方·····	95
情绪与美容·····	97
生活中的心理美容·····	98

常用美容食物

粮食类·····	102
蔬菜类·····	104





肉类	105
瓜果类	107
调味类	110
饮料类	111
靓肤美容食谱	111
美容小吃妙处多	115
口服化妆品——美容药粥	118

护肤品篇

化妆品的鉴别和使用

化妆品的作用	124
化妆品的分类和用法	125
经典自制化妆品	130
化妆品的质量评估	132
如何识别正规化妆品	133
各类彩妆产品的评估准则	134

护肤品中的奥妙·····	138
化妆品及护肤品中对肌肤有害成分·····	140
鉴定护肤品中有害成分的简单方法·····	144

面膜美容保养法

面膜保养给您好脸色·····	146
面膜为什么会有效·····	147
面膜的种类·····	148
使用面膜九大禁忌·····	152






概述篇

Gai Shu Pian





揭开皇室美肤的面纱

皇室始终是美的崇尚者和引导者。为什么皇族的女人总是那样青春靓丽、美丽绝伦？王室的子弟们始终是那么英俊潇洒、精力充沛？原来，他们都有自己独特而神秘的美容方式。

武则天

唐代女皇武则天，80岁高龄时仍然保持年轻的容貌，不显衰老。《新唐书》上说她“虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其衰”。

武则天所用的美容秘方后来在唐代官府组织编写的药典《新修本草》上也有收录，不久又流传到民间。其方法是：五月初五采益母草全草，不能带土；晒干后捣成细粉





过筛，然后加面粉和水，调好后，捏成如鸡蛋大药团，再晒干；用黄泥做1个炉子，四旁开窍，上下放木炭，药团放中间；大火烧一顿饭时间后，改用文火再烧一昼夜，取出凉透，细研，过筛，放入干燥的瓷皿中。用时加十分之一的滑石粉，百分之一的胭脂，调匀，研细，沐浴、洗面或洗手时，用药末擦洗。此方又名“神仙玉女粉”。

慈禧太后

2003年国庆期间，北京故宫博物馆举办的名为“慈禧太后生活艺术展览”的活动继在日本和我国香港展出之后，开始在全国各地进行巡回展出。此次展览以慈禧太后生活内容为主线，从化妆、美容、健体等方面对慈禧太后的“个人”生活进行了一次“大曝光”，其中，最引人注目的当推首次对外披露的13种故宫宫廷秘方——慈禧美容养颜医方。其中一种“固齿刷牙散”，是慈禧刷牙、漱口时用的，常用可预防牙病，其配方为：青盐、川椒、旱莲草各2两、白盐4两、枯白矾1两……这些秘方每一种方子都由十几味药组成，其复杂性令一般人只能望“方”兴叹。