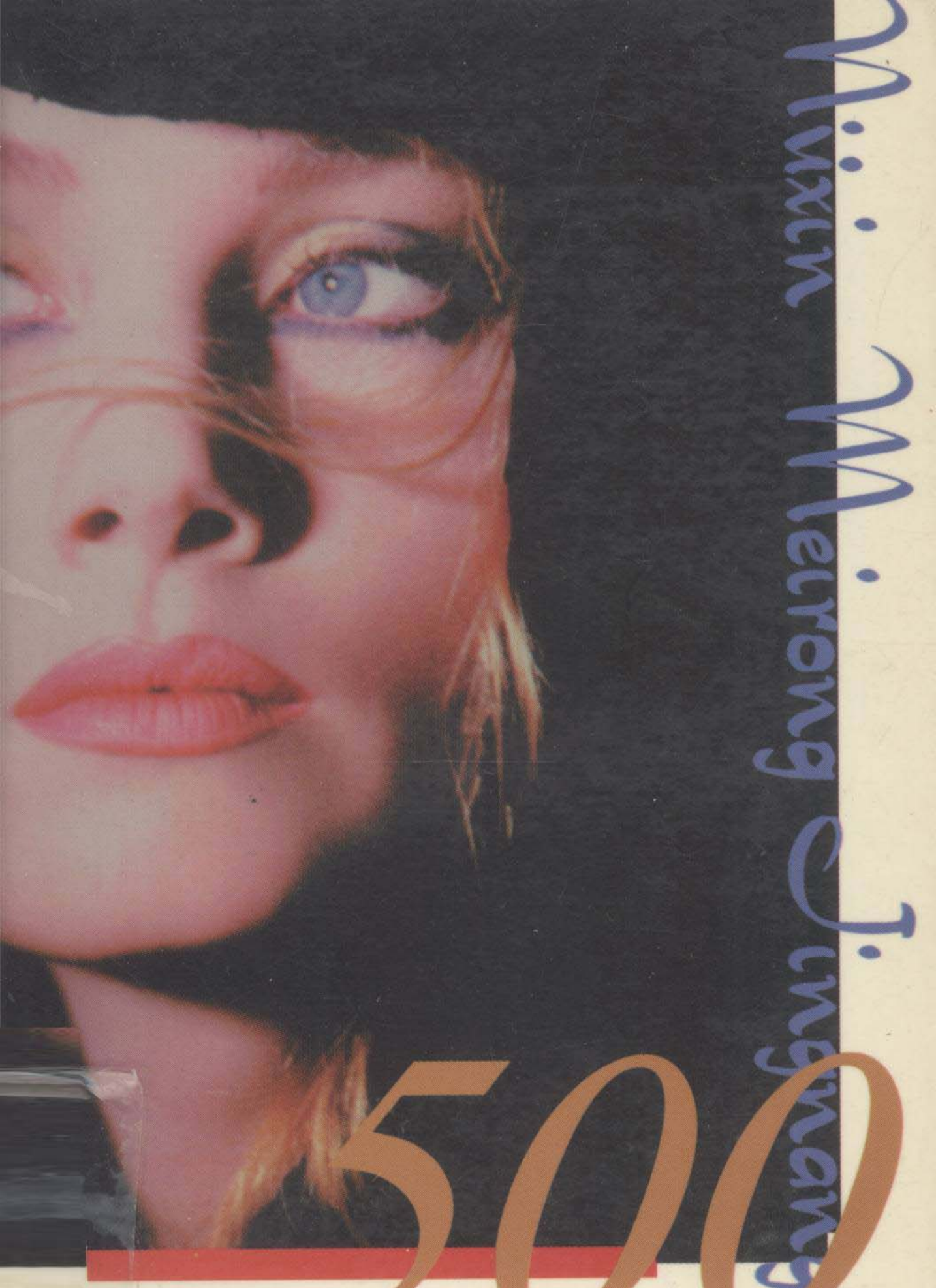




500

女性美容锦囊

刘玉亮 李霞 / 编著

上海科技教育出版社



女性美容锦囊

500

刘玉亮 李霞 / 编著
上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性美容锦囊 500/刘玉亮,李霞编著. -/上海:上海科技教育出版社,2000.1(2000.8重印)

ISBN 7-5428-1922-4

I.女… II.①刘… ②李… III.美容-基本知识 IV.TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)

第 25664 号

责任编辑 穆 之

装帧设计 桑吉芳

女性美容锦囊 500

刘玉亮 李 霞 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店 经销

商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/40 印张 5.6 字数 110 000

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 8 月第 2 次印刷

印数 5 001—10 000

ISBN 7-5428-1922-4/G·1305

定价: 8.50 元



让美丽舒展开来



前言

“爱美之心，人皆有之。”或许现在的您始终在孜孜不倦地追求着美；或许您已花了很多精力和财力，而您总觉得与理想中的美还有一段距离。您如何能自信地感到：“我很美了”；如何让美升华，在您生活的点点滴滴中。希望本书能与您作一次美的交流。

美容是一门艺术，也是科学。本书根据女性的生理特点及日常生活中所遇到问题立题，结合美容修饰技巧，从科学的角度，深入浅出地细述生活美容知识。通过本书，让您学

会如何呵护皮肤,如何防止因紧张的生活节奏、工作的压力、环境的污染及疲劳、失眠等造成的皮肤伤害。

女性外表的形象和风韵,源于心灵深处。一首曲子,一幅画,一本书,一束花,一位女性可以从中汲取养料,编织美的生活。女性要学会爱自己,爱生活,因为这是美的源泉。美是没有止境的。

本书在编写过程中参考和引用了很多学者的研究成果,在此表示感谢。

编著者

于 1999 年 10 月



目 录

- 您对皮肤知多少 2
- 护肤美容最重要的环节
——洁肤 14
- 重在护肤 22
- 眼部皮肤,给予特别的
呵护 43
- 来自鼻部的烦恼 53
- 年轻肌肤的无奈
——粉刺 58
- 水之柔情 64
- 抗衰老——抵御皱纹
..... 72
- 秀发之源——洗发 ... 82
- 秀发之源——护发 ... 95
- 秀发之源——烫发与
染发 109
- 善待您的玉手 114

●不可忽视您的第二张脸	
——颈部·····	124
●美丽肌肤不欢迎·····	132
●护足秘诀·····	142
●面膜的学问·····	150
●紫外线的遗憾·····	159
●少女的肌肤·····	170
●沐浴篇·····	175
●美容小常识·····	186
●美容品知识·····	196





您对皮肤知多少

1. 您的皮肤健康吗?
2. 您了解皮肤的结构吗?
3. 皮肤需要呼吸吗?
4. 什么是角质层?
5. 角质层有什么作用?
6. 什么是皮脂膜?
7. 皮脂膜有什么作用?
8. 年龄大了皮脂膜会发生变化吗?
9. 皮肤有没有酸碱性?
10. 皮肤偏酸性有什么好处?
11. 皮肤更新是怎么回事?
12. 表皮没有血管靠什么营养呢?
13. 什么是干性皮肤?
14. 什么是油性皮肤?
15. 什么是混合型皮肤?
16. 什么是敏感性皮肤?
17. 怎样判断敏感性皮肤?

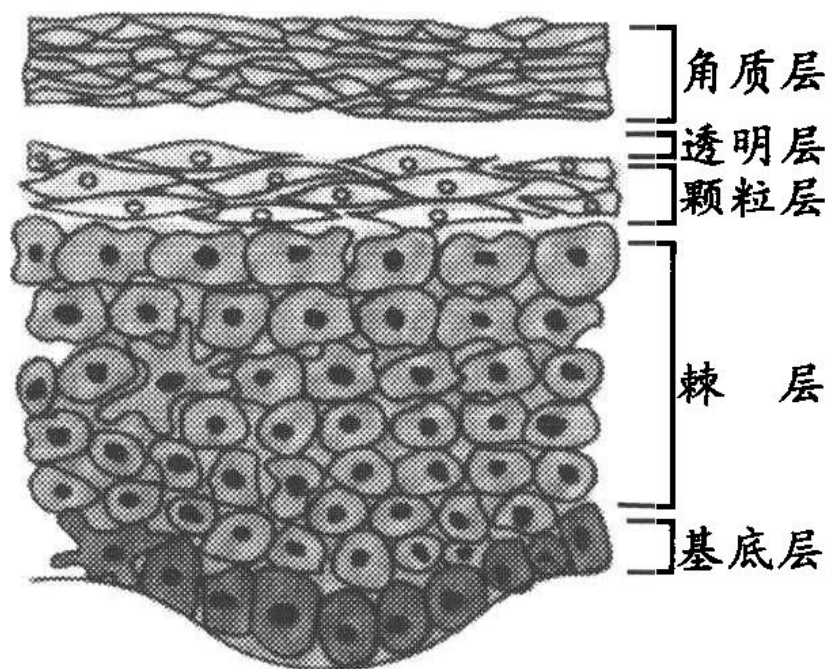
18. 哪些因素会导致皮肤敏感?
19. 哪种肌肤最容易沾染灰尘和滋养细菌?
20. 天天使用磨砂膏好吗?
21. 皮肤有哪些保护功能?

1 您的皮肤健康吗？

如果您渴望拥有美丽、润泽的肌肤，那么您就得注意自身皮肤的健康，因为健康皮肤是拥有美丽肌肤的开始。

每个人的肤色、肤质均不相同，但是健康的标准是一致的。只要您具备清洁、红润、富有弹性、偏中性的皮肤，即不敏感、不油腻、不干燥的皮肤，就可称为健康的皮肤。

2 您了解皮肤的结构吗？



皮肤由表及里可分为三层：表皮、真皮和皮下组织。表皮从外到里又可分为五层：

角质层、透明层、颗粒层、棘层、基底层。基底层又称生发层,是表皮各层细胞中最原始的细胞。真皮层由乳头层与丰富的胶原纤维和弹性纤维构成。皮下组织中有脂肪组织,可使皮肤饱满、有弹性。脂肪组织的充填作用也是不可忽略的。所以,急剧减肥与盲目减肥,极容易使皮肤产生皱纹。

3 皮肤需要呼吸吗?

皮肤是需要呼吸的。人体约有 10% 的氧气及二氧化碳是经过皮肤吸入和呼出的,特别在晚上美容带时间内(指深睡眠后 2 小时开始的一段时间)表现得尤为突出,因此注重美容的您不能忽视以下几个方面的问题:

- (1) 睡前洁肤的重要性。
- (2) 不要带妆睡眠。
- (3) 做面膜时适当保留面膜的时间。
- (4) 保证充足的睡眠。
- (5) 重视化妆品的质量。
- (6) 保持室内空气清新,有一定的湿度。

4 什么是角质层？

角质层是表皮组织的最外层，其中 30% 的组织为天然保湿因子。

5 角质层有什么作用？

角质层中含有皮肤总含水量的 20% 的水。它还包含天然保湿因子，因此角质层的主要作用是储存水分与保湿。

6 什么是皮脂膜？

皮脂膜是由皮脂腺分泌的皮脂与汗液、粘连角质细胞的粘连物质组成的一层薄膜，覆盖在表皮上。

7 皮脂膜有什么作用？

皮脂膜呈弱酸性，是皮肤的天然护肤霜。它除了保湿作用外，还可抵御有害物质

对皮肤的侵害。

8 年龄大了皮脂膜会发生变化吗？

随着年龄的增长皮脂膜会逐渐减少，因此婴儿的皮肤看上去那么滋润、有弹性，而老年人就会因皮脂膜减少、显得干燥而出现许多问题，例如皱纹、老年斑等等。

9 皮肤有没有酸碱性？

皮肤是有酸碱性的。正常情况下，皮肤呈弱酸性，皮肤的酸碱性范围为 pH 值 4~6，适当的 pH 值对皮肤有一定的保护作用。

10 皮肤偏酸性有什么好处？

皮肤偏酸性有保护皮肤不受外来细菌侵蚀的作用，这是因为皮肤在酸性条件下不利于细菌的生长与繁殖。一般来讲，油性的皮肤偏酸性；干性的皮肤偏碱性。

11 皮肤更新是怎么回事？

表皮由外而内共分五层,最里面一层称为基底细胞层,也称生发层。基底细胞由内而外移动,形态上从有核的基底细胞变成无核的角质细胞,角质细胞最终以死皮形式脱落,完成一次新陈代谢。这个过程一般需要28天的时间。表皮细胞就这样不断地周而复始地更新。

12 表皮没有血管靠什么营养呢？

从皮肤的解剖结构中可以知道,皮肤的表皮是没有血管的,那么表皮是如何获取营养的呢?事实上,真皮有丰富的血管和淋巴组织,它们能提供充足的养分,而真皮与表皮之间借助楔子状弯曲结构紧紧相连,表皮就是通过这种方式获得养料,维持表皮的新陈代谢的。

13 什么是干性皮肤？

因皮脂腺分泌量少而形成的少油脂的皮肤,称为干性皮肤。它具体表现为:皮肤薄,较细腻,肤色较浅,不易生粉刺,但易皱折。

14 什么是油性皮肤？

油性皮肤也称多脂性皮肤,多见于青壮年与肥胖者。由于皮脂腺分泌旺盛,分泌的皮脂量多,故皮肤表面,尤其是面部总像涂了一层油似的,显得油光满面。此类皮肤易生粉刺,但不易起皱纹。

15 什么是混合型皮肤？

混合型皮肤是指油性皮肤和干性皮肤共同存在的脸部皮肤。80%的成年女性为混合型皮

