

—— 女孩子系列 ——

皮肤保养与你



保养技巧 ■ 健康生活 ■ 有效成分 ■ 护肤养颜

江苏科学技术出版社

皮 肤 保 养 与 你

江苏科学技术出版社





—— 女 孩 子 系 列 ——

皮 肤 保 养 与 你

著者 艾尔克·波尔茨
翻译 葛 放 左韶民

保养技巧 ■ 健康生活 ■ 有效
成分 ■ 护肤养颜

©by FALKEN-Verlag GmbH Niedernhausen/Ts.
Germany

合同登记号 图字: 10—1998—20 号

总 策 划 胡明琇

版权策划 黎 雪

责任编辑 邓海云

女孩子系列
皮肤保养与你

出版发行:江 苏 科 学 技 术 出 版 社
经 销:江 苏 省 新 华 书 店
照 排:南京展望照排印刷有限公司
印 刷:广东东莞新扬印刷有限公司

开本 889 × 1194 毫米 1/16 印张 8
1997 年 11 月第 1 版 1999 年 1 月第 2 次印刷
印数 5001—8000 册

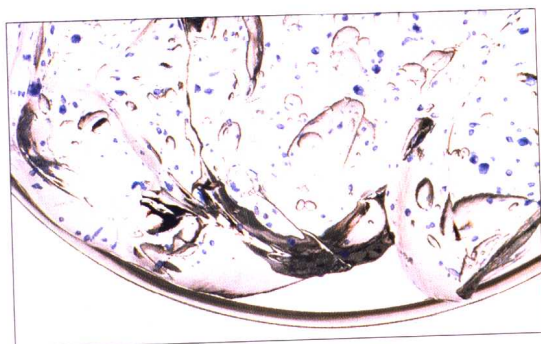
ISBN 7—5345—2472—5

Z·394 定价 40.00 元

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换

每位女性都希望自己拥有娇美靓丽的容颜,直至高龄,永恒不变。为了美丽的肌肤,几乎每位女性都愿意花钱,进行或多或少的护理。这是无可指责的:一付娇容标志着年轻和健康,也能使自我价值感倍增。许多女性常常自问:使用多少及怎样使用化妆品才能达到这一目标?按广告去花费大量的精力和财力值得吗?肌肤护理是否会影响皮肤自然生长,并产生一些副作用?是否只有价格昂贵的产品才有好的效果?所有这些问题,您肯定也提出过,尤其是在购买化妆品时,面对数百种的面霜,加上漂亮的小姐眼花缭乱的推荐,您难免会云里雾里,一片茫然。如果您想得到实实在在的答复,想做到心中有数,那么,请您阅读这本书。它将告诉您如何进行肌肤护理。此外,化妆品的保护比过去任何时候都愈加重要,因为空气污染日趋严重,太阳射线也更具伤害性。这本书将提醒您不要产生错觉,不要错误地以为,只要进行护理就能使疲劳、受损伤的肌肤得到修复。经久不变的正确认识应该是:美容=化妆+健康生活。本书在这两方面都提出了许许多多行之有效的建议。

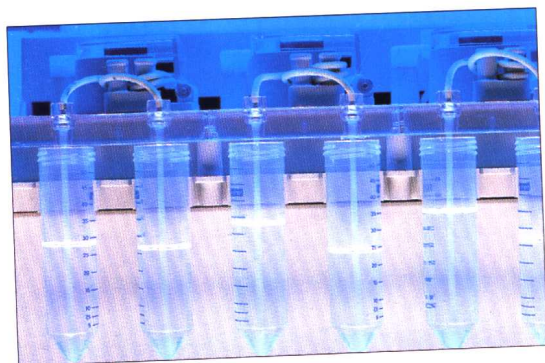
艾妲·科夫纳



具有滋润功能的乳胶,对任何一种皮肤都适用



对皮肤来说,清洁是所有美容护理的第一步



高科技的化妆品旨在减缓皮肤的衰老

皮肤的结构与作用	8
皮肤如何呼吸,靠什么生存	9
角质层和酸保护层	10

第一章

识别自己的皮肤类型	12
干性皮肤	14
为什么湿润如此重要	17
敏感皮肤	18
油性皮肤	20
粉刺的处理	23
正常皮肤与混合型皮肤	24

第二章

每天保养皮肤	26
正确地清洁皮肤	28
日霜	32
晚霜	36
脸部按摩	39
面膜的作用	40
自制面膜	43
购买建议	44

第三章

如何延缓衰老	46
最早产生的皱纹	48
美容能使人变年轻吗	52
颈部特殊护理	54
消除眼角鱼尾纹	56
脸部保健操	58
手术美容的是与非	60
绷紧上下眼睑	60
美容院里的特别护理	62

第四章

防晒方法越多越好	66
防晒	68
阳光灼伤怎么办	72
如何处理发痒的“阳光疱疹”	72

不日晒而拥有健康肤色 74

第五章

痤疮等皮肤问题 76

有了痤疮怎么办 78

 丘疹的掩盖 80

红色的小血管 82

皮肤过敏 85

 常见的化妆品过敏源 86

消除黑眼圈 88

处理多余毛发 90

第六章

“化学化妆品”“天然化妆品”“自制化妆品” ... 92

化妆品的好坏 94

有效成分的利弊 98

有效成分小词典 102

天然化妆品 104

 天然化妆品的标准 105

自己动手制作化妆品 108

皮肤保养的日常用品 110

第七章

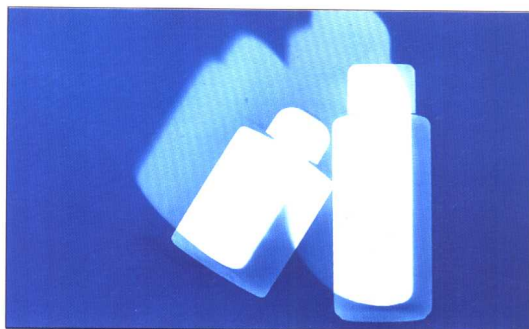
让你更美丽：饮食、心理和健康 112

有保养皮肤的食谱吗 114

皮肤和心理 118

睡眠与美容 122

运动使您美丽 124



精制的过滤体系使皮肤
免遭太阳光的灼伤



痤疮等皮肤问题需要专
业知识和专门护理



对皮肤来说，“天然化妆
品”未必总是最佳



一药入口，美丽动人——
可惜这只是幻想

中间一层为真皮，由固定的结缔组织构成，其中有骨胶原纤维、弹性纤维和细血管、细淋巴管相互交织，还包括许多神经末梢、触觉小体等。真皮中还包括汗腺、皮脂腺以及毛囊。真皮的主要任务是保证皮肤具有弹性、韧性和强度，真皮状况的好坏决定皮肤是年轻圆润还是老化起皱。其中骨胶原纤维起着主导作用，因为年轻时期骨胶原纤维会膨胀，能贮藏许多水分。但是，随着年龄的增长和环境的不良影响就会发生破碎。结缔组织的含水细胞就会萎缩，渐渐地皮肤就失去了年轻时的丰满。

最外层的为表皮，为真皮之间借助楔子状的弯曲紧紧相连。表皮是皮肤中最活跃的一层。它是由各种不同作用的细胞构成，如：角蛋白细胞通过不断角质化给皮肤以保护作用，色素细胞在光线照射的刺激下产生黑色素，免疫细胞可使细菌和其他病菌变得对身体无害。表皮的深处在接近真皮的地方还有生长层。

皮肤如何呼吸， 靠什么生存

人体的 1/4 血液在皮肤中循环，为皮肤再生年轻细胞和保持细胞活力提供了必要的养分：红细胞帮助皮肤“呼吸”，促使皮肤成分转化，碳水化合物增加能量和氨基酸能够生成蛋白质、脂肪成分、维生素、矿物质和微量元素。原则上讲，皮肤需要体外的养分，但也不尽然，比如表皮就不像真皮那样拥有自己的血管，表皮与真皮之间的楔状弯曲是保证养分供给的。但是，随着年龄的增长会逐渐变平，表皮与真皮之间就不如原先紧密，因而就阻碍了氧气和养分的供应，而对这种不足进行补偿是化妆品的主要任务之一。

皮肤如何更新

生长层的重要性在于它不断产生新的细胞，新细胞经过 28 天的移动到达皮肤表面，然后失去细胞核。最后扁平“死亡了”的角质原构成了看得见的皮肤表面，即角质层。

角质化的细胞随着每天的洗涤、干燥等开始脱落（每天约有 20 亿个细胞），并由后来的细胞不断补充。这个过程就是新陈代谢。每隔 3~4 周，表皮将全部得到更新。如果这个循环过程正常，表皮就能给予真皮和皮下组织完美的保护。

皮肤是完美的空调机

无论炎热还是寒冷，人体温度总是保持在 37℃ 左右不变，这归功于皮肤。皮肤借助两种机制来达到这种功效：其一是收缩或扩张毛细血管。温度传感器遇到寒冷时收缩，抑制循环，阻止血液中的热量向体表散发；遇到炎热天气，血管扩张，将多余的温度释放出来。在脸部，这种“血管体操”还会导致小血管发红，原因是脸部结缔组织过

于纤弱,无力帮助薄薄的血管壁进行收缩,致使小血管中的血液渗出。第二种方法是汗腺产生的汗水蒸发,使身体得到降温。在紧张或激烈运动之后以及炎热的夏天,这种调温系统就开始发挥其功能,每天向皮肤表面输送约10公升的汗水进行散热,以免体温超过正常值。

皮肤可以防撞伤,灭细菌

皮肤的三个层次内部组织呈网络状,相互紧密交织,结实而富有弹性,能神奇地保护骨骼,内脏在遇到撞击或压迫时受伤。对化学物质和病原细菌来说,皮肤又是第一道防线,皮肤中含有特定的免疫细胞,可以抵御有害物质和细菌侵害肌体。可见,皮肤不仅消极地给予我们一付皮囊,而且还积极地为我们的身体健康尽心尽职。

角质层和酸保护层

皮肤角质层最大的功劳是防止体内水分的大量流失和大多数有害物质、病原细菌进入体内。其中最主要的帮助来自“酸保护层”,这种保护层在皮肤表面为薄薄的一层,由皮脂腺的脂肪、汗水和粘连角质细胞的粘连物质组成。酸保护层实际上可以说是皮肤自身的护肤霜,极易酸化,构成一种细菌和真菌难以存活的化学培养基。好的化妆品可以增强这种保护作用,强碱性的清洗剂则会破坏这种保护层,使其数小时难以修复。角质层底部的“屏障”是第二个保护层,像一堵墙,阻挡住有害物质继续侵入,只允许极细小的、带正电荷的分子通过。当然,事实上还是有一些有害物质会进入体内。

皮肤是五大感官之一

皮肤与眼、耳、嘴、鼻并列,号称五大感官。皮肤不仅是最大的感官,而且还特别敏感,能在刹那间告诉我们某物体是尖的还是钝的,是烫的还是冷的。尤其是人生的最初阶段,皮肤还能感知周围世界,这一点远远超过了其他所有的感觉器官。在人生的其他时期,一个人的身体状况也常常依赖于皮肤的感觉,如:瘙痒有时是精神紧张的表现,而爱抚能使紧张得以缓解。皮肤之所以具有如此令人难以置信的敏感,应归功于皮肤中的数百万个触觉小体、神经和真皮结缔组织中其他敏感小体。这些感觉小体通过神经把感受直接送到大脑和中枢神经,再转换成感觉或行动。

皮肤是一个化学实验室

在阳光的作用下，皮肤能够合成有活性的维生素 D，促进钙的吸收，用于骨骼生长和其他新陈代谢。同样，受光线的刺激，一些专门的细胞在一定时间内转换成氨基酸，使其产生黑色素。这种黑色素如同“天然的遮阳伞”，遮住了紫外线，抵御其对细胞的破坏，保护皮肤。

如果这个“遮阳伞”由于超负荷使用而出现了细胞被破坏的现象，那么，皮肤会借助自身的生物化学修补程序进行补救，至少进行部分的修复。这个过程与最先进的基因技术一样，由酶“剪除”有缺陷的部位，代之以正常的物质。但是，这种修复并非每次都能奏效。

皮肤的另一个主要作用是使自身激素真正发挥其作用。比如：将皮肤中的可的松转换成更加有效的水性可的松，把男性性激素睾丸

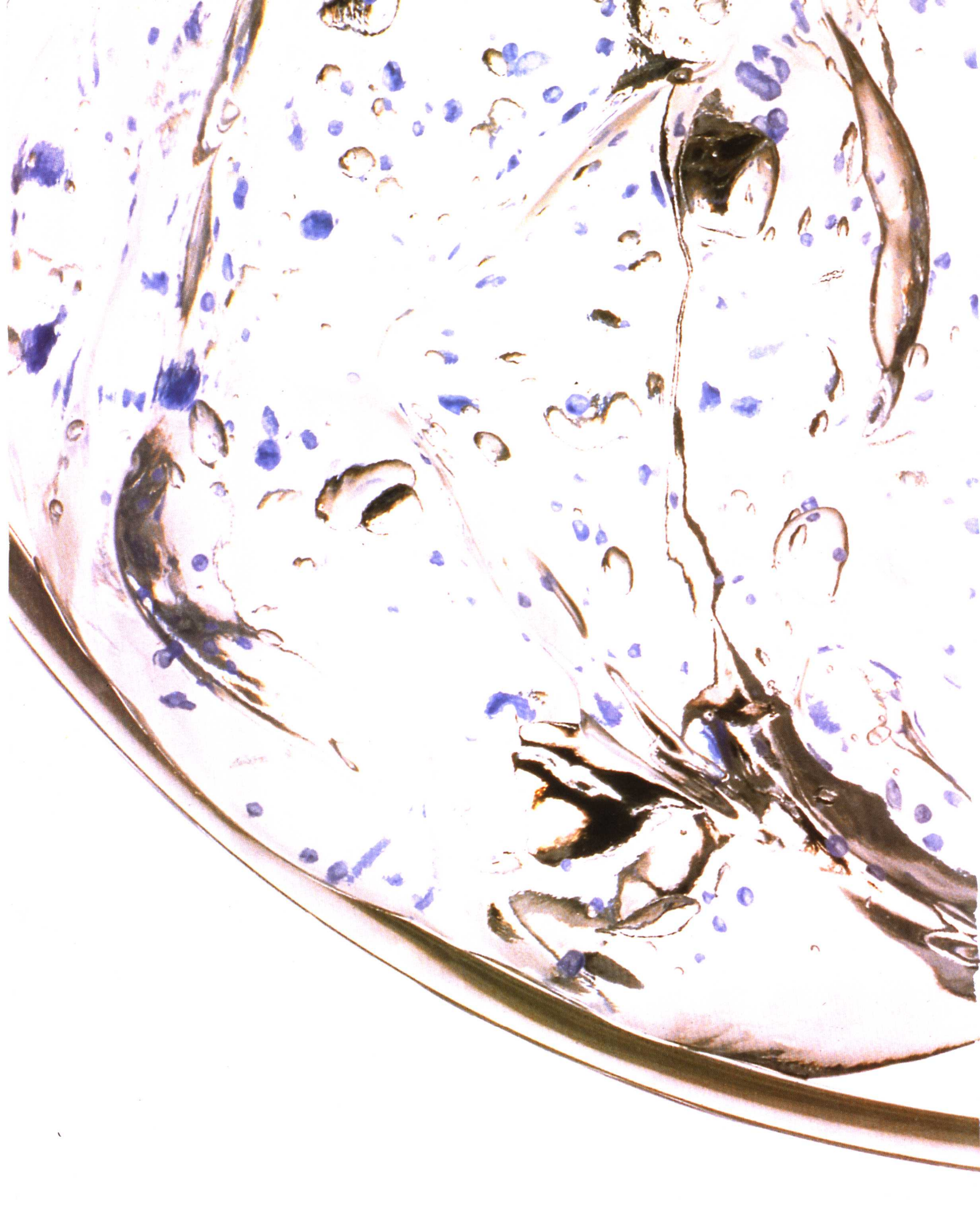
甾酮转换成双氢睾丸甾酮。但有时，这种作用会使发根和皮脂腺变得过于敏感，导致脱发、油性皮肤和患痤疮。

几乎已达成了共识，即良好的皮肤保养就是对健康的保养，充满抚爱的护肤会使皮肤获得双倍的美观。



尽管皮肤比其他感觉器官更容易接触，但直至今日，人们对皮肤还没有完全彻底地研究清楚。这也就是研究化妆品的化学家与皮肤科专家经常不断地争论化妆品中什么成分有效，什么没有作用的原因之一。但今天皮肤科医生

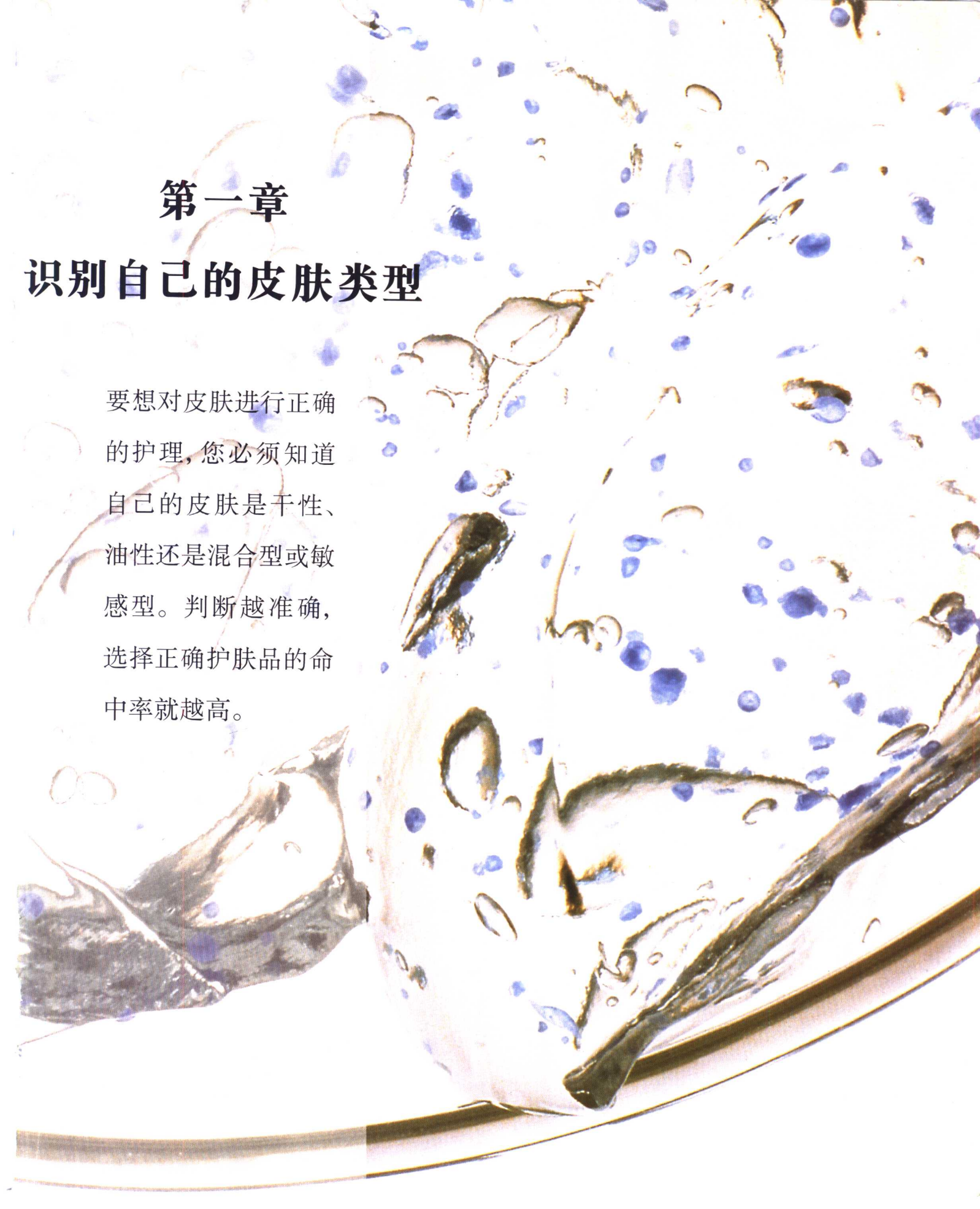
真皮上面是表皮，表皮是皮肤的最外层，表皮又可分层：最下面的是生长层，产生新的角蛋白细胞，色素细胞和免疫细胞。经过 28 天的运动，这些新细胞到达皮肤表面，变得更加扁平。无细胞核、干燥的角蛋白细胞屑，最终形成了厚 0.03 毫米的角质层，对皮肤起到保护作用



第一章

识别自己的皮肤类型

要想对皮肤进行正确的护理，您必须知道自己的皮肤是干性、油性还是混合型或敏感型。判断越准确，选择正确护肤品的命中率就越高。





干性皮肤

年轻时,干性皮肤是最美丽的:面如仙桃毛孔细润,无油腻感。这些优点是许多人,特别是青春期的年轻人梦寐以求的,他们常常抱怨满脸的青春痘和过多的油脂。但是,这种皮肤25岁以后就渐渐地暴露其不足。如果对于性皮肤未能恰到好处地进行护理,皮肤本身的油脂缺乏、湿润成分不足就会显露出来,甚至一眼就能看出来:脸部开始有绷紧感,个别地方出现皮屑、发炎,过早出现小皱纹。这些都表明,皮肤亟需化妆品的帮助。

干性皮肤缺少油脂和湿润成分

造成皮肤干燥的原因是皮脂腺不足,不能产生足够的皮脂。而这些皮脂是组成自然护肤层的必要成分。这个护肤层是由皮脂,汗液和保温成分组成,一方面能使角质层保持柔软,另一方面能抵御有害物质的侵入。

干性皮肤可选用含油脂多的化妆品,将其厚厚地“敷”一层

良好的护理能使干性皮肤异常娇美。如果忽略了护理或护理不当,就容易过早衰老,出现皱纹。

干性皮肤的测试

像往常一样先洗脸,但不要涂护肤霜,约1小时后开始下列的测试:在明亮的光线下仔细观察皮肤,用“是”或“不是”来回答下列问题:

- ◆毛孔总体上是否不很显眼?
- ◆皮肤看上去是否有点粗糙,甚至还缺少光泽?
- ◆假如您已经过了25岁,请查看一下眼部是否已出现小皱纹?
- ◆您是否经常感到皮肤遇到阳光、寒冷及刮风时会发炎或出现红肿?
- ◆您皮肤上出现过粉刺或痤疮吗?

如果您对所有问题的回答都是“是”,那么,您的皮肤无疑就是干性的。如果只有4~5个问题的回答是“是”,那么,您很可能是混合型皮肤,请按第25页上的测试再做一遍。

20岁之前,保护层的作用常不为人们所察觉,以后会逐渐感到油脂分泌的减少。皮脂的自身油脂是最佳的保湿成分,随着皮脂分泌的减少,皮肤的湿润成分也日趋减少。角质细胞开始变得干脆,皮肤中的水分也逐渐蒸发,对皮肤有刺激的物质也会侵入。因此,干性皮肤变得敏感(参见第18至19页),皮肤老化速度较快。

干性皮肤的基础护理

干性皮肤比较柔和,容易护理,但也常常容易宠坏。每日的护理应切记:越少越好。因为干性皮肤不护理不行,但也不宜施受太多的护肤成分或经常试用新产品。只需每天适当地抹上一些,持之以恒,就能使皮肤持久地保持最佳状态。具体方法如下:

每晚用特别柔和的洗面奶洗净皮肤,可考虑使用洁面霜、洁面油或专门用于干性敏感皮肤的香皂(参见第31页)。洗面奶可溶于水,可用温水一下子洗掉。如果水中含钙成分较多(即“硬水”),则对干性皮肤更有好处。接着,可用棉花球蘸些不含酒精的护肤液轻轻擦拭,再施上含油脂和滋润成分高的晚霜。

每天早晨用温水清洗皮肤,然后再使用洗面奶,接着涂一层日霜。日霜富有油脂和湿润成分,还含有防晒滤光成分,能防止皮肤因阳光的照射而发生老化。

对干性皮肤特别有益的成分

一些类脂物质特别有效,这种类脂物质很像角质层中的粘合剂,可以很好地补充这种粘合剂,并极其有效地改善角质层中的湿润含量。

对干性皮肤有益的

还有含植物油的霜剂或其他不饱和脂肪酸,它们对增加皮肤的柔软和更好的护理皮肤颇具作用。

什么对干性皮肤不利

◆桑拿浴、出汗多的体育活动和在用氯气消毒过的水中游泳。这些方式会冲刷掉皮肤表面极有价值的护肤成分。一旦这些护肤成分失去了,皮肤就需要花很多精力才能重建它们。如果一定要做这些运动,不妨先涂上一层厚厚的含油脂高的润肤霜或霜剂面膜以及保湿面膜(参见第40至43页)。

特别奉告喜欢游泳运动的女士:入水前应在脸部、颈部和前胸抹上一层防水的防晒霜。

◆磨面用于去除脸部浮在表面的死皮屑,一般来说,没有必要用于干性皮肤。

◆使皮肤干燥的面膜和含酒精的美容液,干性皮肤应全部避免。

◆含油脂少的乳胶产品,只有与适合皮肤类

型的霜剂组合才能使用。

◆新的护肤产品,不宜在冬天试用。由于寒冷和温度低,皮肤容易反应过度,最好在春秋两季中试用。

针对困难时期的建议

如果皮肤看上去特别疲劳,比平时绷得紧或死皮屑特别多,有三样东西应时刻必备:

◆含酚的药膏,可在药店里买到;

◆一小盒甘菊花;

◆一小瓶杏仁油,也可在药店中买到。

药膏主要用于皮肤特别疲劳的时候,可在晚上涂过晚霜后,再将药膏厚厚地涂在脸上。杏仁油则用专门的美容棉垫敷在脸上。将2至3匙的油稍微温热一下,剪取一块棉垫,留出眼睛和鼻子的位置,用油浸透,将棉垫敷在脸上保持约20分钟。