

THE
1-HOUR
GREAT SKIN

怎样拥有更年轻的肌肤 [美] 凯琳·伯克 著

1小时拥有
漂亮肌肤

中国轻工业出版社

东方出版中心

Fashion 文魅 Beauty

The
1-hour
1小时拥有

漂亮肌肤

Great
Skin

[美] 凯琳·伯克 著
刘跃良 译



中国轻工业出版社 东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

1小时拥有漂亮肌肤/[美]伯克著;刘跃良译. —北京:中国轻工业出版社, 2006.1

ISBN 7-5019-5142-X

I. 1... II. ①伯... ②刘... III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第122041号

First published in 1996

under the title GREAT SKIN FOR LIFE

by Hamlyn Publishing, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.

2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 1996 Octopus Publishing Group Ltd.

The author has asserted her moral rights

All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong

&

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2005 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

译文由广州公元传播有限公司提供

版权合同登记号: 图字09-2005-364号

所有权利保留

图片支持:  www.fotote.com

The 1-hour Great Skin

1小时拥有漂亮肌肤

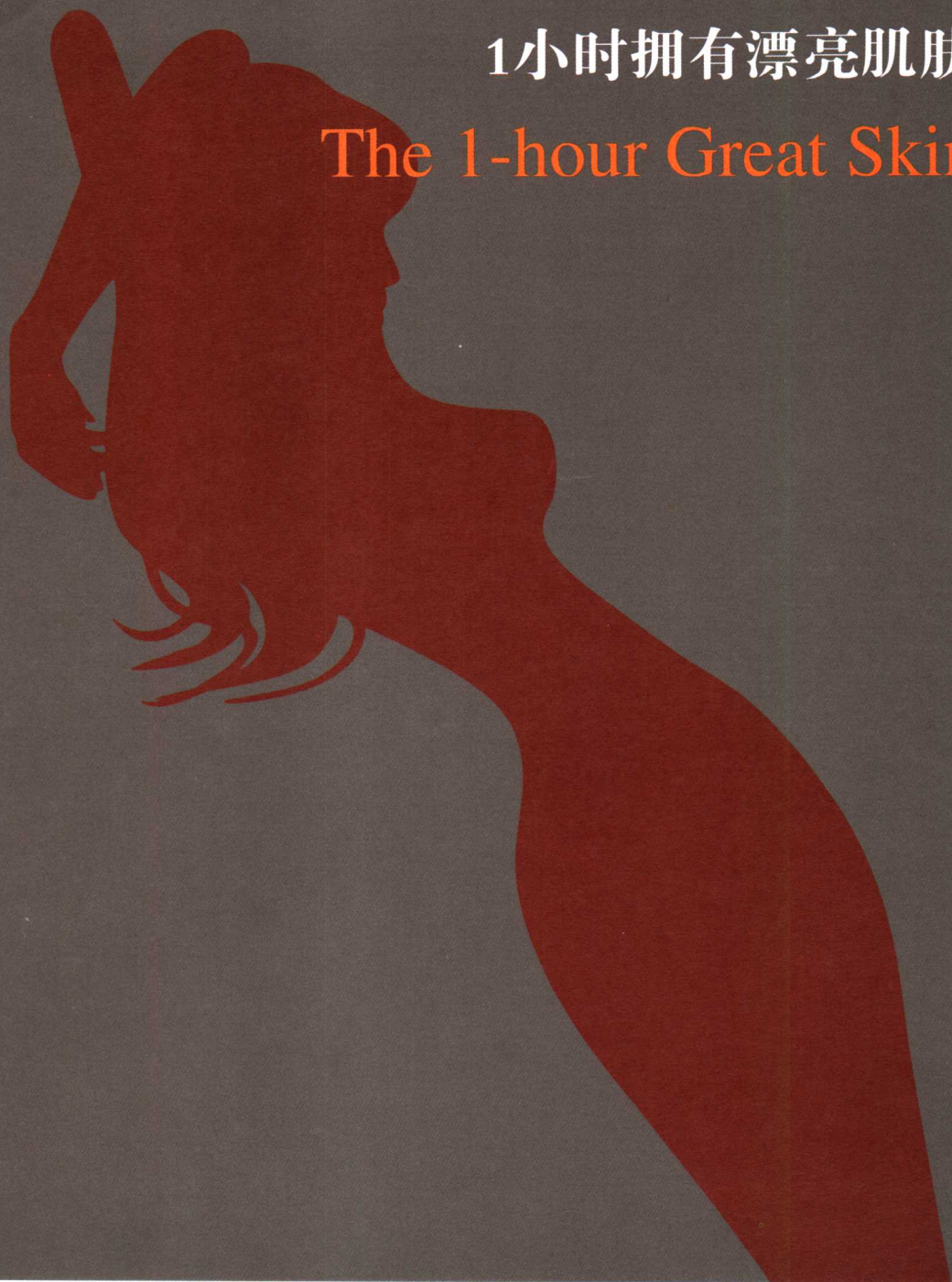
美丽肌肤

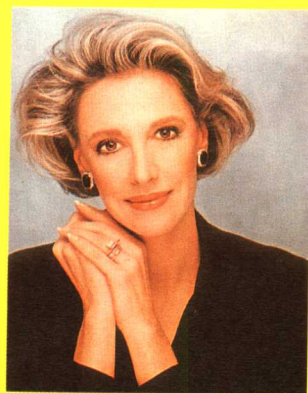
作者	[美] 凯琳·伯克
译者	刘跃良
特约编辑	蔡国才
责任编辑	雅歌
责任终审	孟寿萱
装帧设计	唐薇
出版发行	中国轻工业出版社 (北京东长安街6号) 东方出版中心 (上海市仙霞路345号)
经销	新华书店
制作	广州公元传播有限公司
印刷	广州培基镭射分色印刷有限公司
规格	889×1194mm 24开 5 1/3印张 77千字
版次	2006年1月第1版第1次印刷
书号	ISBN 7-5019-5142-X/TS·2967
发稿单号	50702S3X101ZYW
定价	20.00元

若有印装质量问题,
请致电020-33199099联系调换。

1小时拥有漂亮肌肤

The 1-hour Great Skin





凯琳·伯克博士，皮肤医师，研究员，美国康奈尔大学博士，纽约大学医师，现在纽约拥有自己的诊所，是著名加布瑞尼医学中心成员之一。

伯克博士以其在预防、改善皮肤老化和预防、治疗皮肤癌方面的研究而出名。同时，她还是化妆品皮肤病学领域的著名专家。她还担任一些药品和化妆品公司的常年顾问，她认为保持肌肤的健康自然，就是最好的化妆品。到目前为止，伯克博士已经写了两本畅销书《美丽人生·美丽秀腿》和《美丽人生·靓丽肌肤》，它们都由Hamlyn公司出版，并被美国、英国、法国和德国以电视和广播的形式大量转载。

敬请留意：《1小时拥有漂亮肌肤》为你提供有效的皮肤信息，但它并不等同或包含医学指南，也不能代替正规的检查，若身体出现任何不适，请及时咨询医生，并采取相关诊断及治疗措施，当无法诊断病因时，最好进行全面的皮肤检查。

CONTENTS

目录

前言：1小时的呵护，肌肤一生的受惠	7
-------------------	---

皮肤的故事

护肤的传统	10
美容护肤掀潮流	12
个性与时尚	14

皮肤科学

皮肤——身体的守护天使	18
皮肤的结构	19
肌肤是怎样老化的	24

个人皮肤分析

你属于哪种皮肤？	30
生活方式是怎么影响皮肤的？	32
饮食是怎么影响皮肤的？	34
你的皮肤会怎样老化？	35

太阳下的安全

晒黑神话	38
太阳有多危险	40
谁处于危险中？每个人！	46
防晒保护	47

你的“室内皮肤”

城市里的肌肤	56
过敏与刺激	58

高空飞行	59
烟雾与吸烟者	60

疙瘩和肿块

皮肤的常规检查	64
最常见的皮肤病变	66

皮肤的特别问题

再见，痤疮	72
摆脱湿疹	76
消除过敏性皮炎	78
战胜荨麻疹	80

全方位的皮肤护理

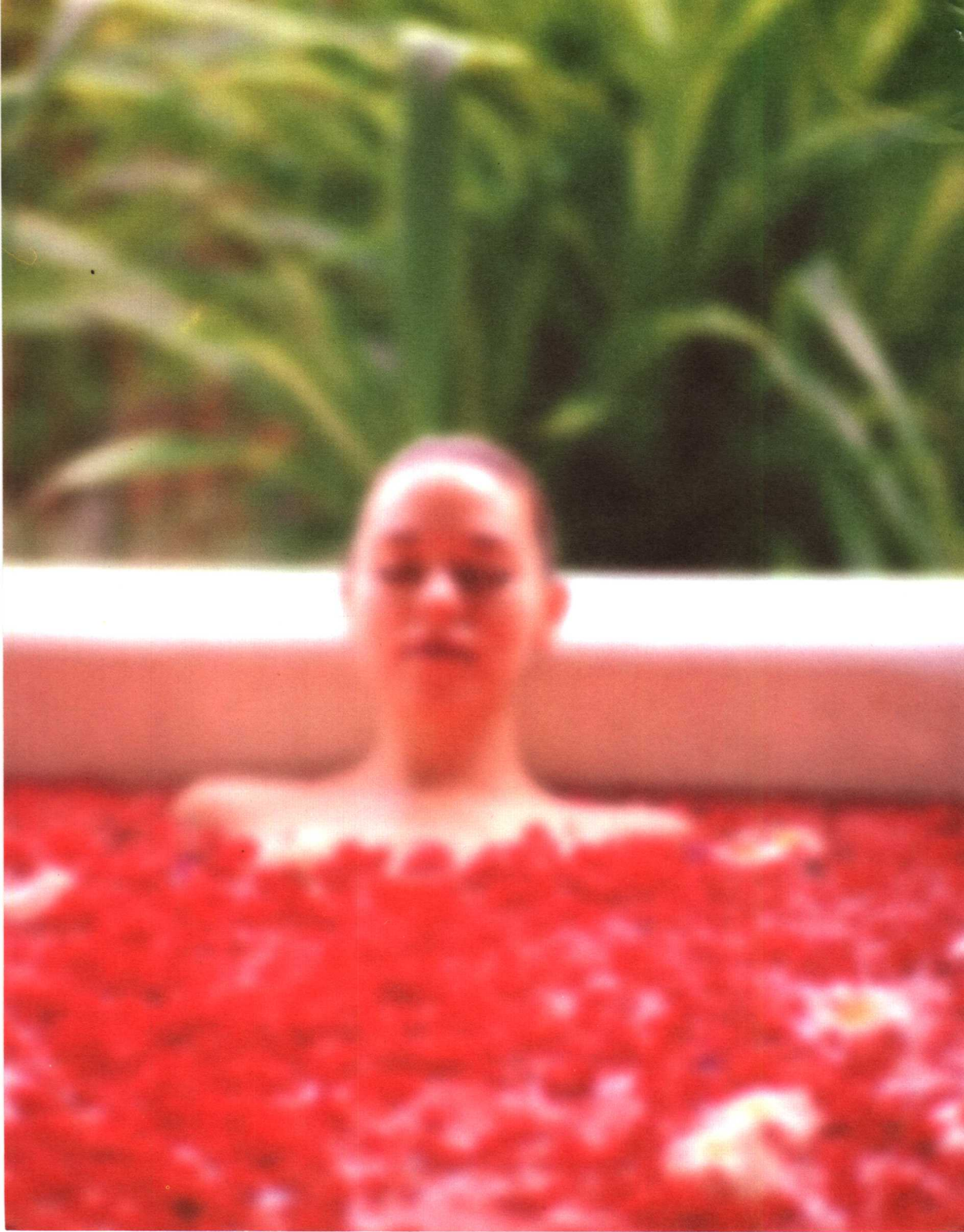
洗出漂亮肌肤	84
清除死皮屑	89
完美修刮	90
保湿润肤	92
体臭与排汗	96

整容的奥秘

软组织植入	100
让皱纹冬眠！	104
化学去皮	105
磨皮法	108
激光去皱	109

明天比今天更年轻

皱纹从哪来？	112
怎样去除皱纹	116
青春之源	118
最美好的生活就要到来！	125



前言

INTRODUCTION

1小时的呵护，肌肤一生的受惠



皮肤是身体唯一外露的器官，它向外界透露的东西比我们想象的要多。皮肤展示你的外表，泄露你的年龄，反映你的健康状况和生活方式。我们很多人都将皮肤当作很自然的东西，从来没有认真考虑过它对我们的影响。但事实上，皮肤是活着的器官，它覆盖全身，且比较特殊。皮肤还有一个绝活：你长胖时，它伸展；你消瘦时，它收缩。

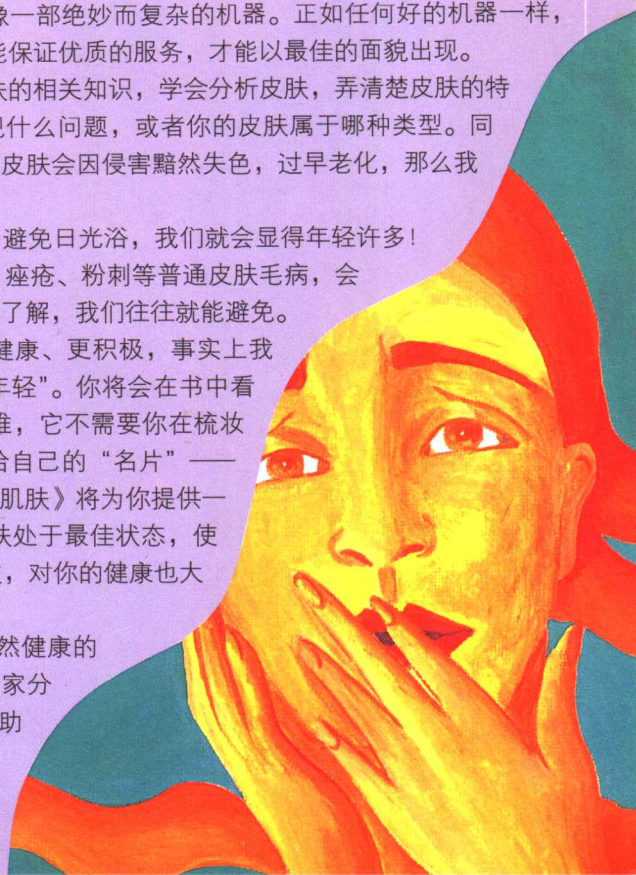
简而言之，皮肤就像一部绝妙而复杂的机器。正如任何好的机器一样，只有定期护理和维护，才能保证优质的服务，才能以最佳的面貌出现。

在本书中，你将了解到皮肤的相关知识，学会分析皮肤，弄清楚皮肤的特别需求——不管身处什么环境、皮肤出现什么问题，或者你的皮肤属于哪种类型。同时，本书也会谈到，环境如何影响皮肤；皮肤会因侵害黯然失色，过早老化，那么我们怎么防止这种侵害呢？

其实很简单，只需要避免阳光直射，避免日光浴，我们会显得年轻许多！正如你将看到的，诸如皮肤干燥、皮疹、痤疮、粉刺等普通皮肤毛病，会因室内环境不佳引起或加剧，若及早加以了解，我们往往就能避免。

我们期望比上一辈更长寿，活得更健康、更积极，事实上我们同样也能使自己“看上去与感觉一样年轻”。你将会在书中看到，护肤要取得良好并持续的效果并不难，它不需要你在梳妆打扮上花费很多金钱，要的只是你每天给自己的“名片”——肌肤留出1小时的时间。《1小时拥有漂亮肌肤》将为你提供一套量身定制的个人护肤程序，使你的皮肤处于最佳状态，使你的皮肤尽可能年轻。这个程序不仅有效，对你的健康也大有裨益！

有句话说：“最美的化妆就是拥有自然健康的肌肤。”我对此深信不疑。能在书中与大家分享一些护肤秘诀，我无比荣幸，愿本书助你拥有美丽肌肤，受惠一生！







THE STORY

皮肤的故事

历史包括方方面面，战争、地理探险、贸易、文化交流、社会风俗、宗教、哲学、道德准则、科学发现和艺术，护肤和美肤也是其中的一部分。旧石器时代，“护肤”只意味着在身上涂上保护性动物油脂；到了原始社会，化妆品出现；之后，埃及人使用的是香油，伊丽莎白时代出现的是面膜，现代女性淋浴后则可能会涂上唇膏和睫毛膏。在人体器官中，皮肤最先得到护理，也最先被关注和修饰。

科学日新月异，习俗依旧不变，现代护肤就是这种“习俗”的一个延续。“清洁皮肤”作为一种习惯，从史前祖先那儿流传至今（我们去动物园看看，或观察一下猫儿，就会证实这一点了），而皮肤装饰，这一人类文化的独有物，贯穿整个历史，区分了人和动物。

护肤的传统

THE SKINCARE TRADITION

洞穴人的皮肤装饰

100多万年以前的旧石器时代，男女都把动物油脂抹在身上，不是为了“美容”，而是为了抵御恶劣的自然环境，保护自己。到了公元前10万年，过着穴居生活的猎人为了伪装，在身上抹上颜料。他们和他们的后代，即石器时代的人，也接受了这种最初的单一方法来装饰皮肤——纹身。这种风俗一直延续到今天。

随着“文明”的进步，精神也得到了发展，各种仪式开始出现。例如，在某些部落中，人们在不同的生命阶段都要通过皮肤和头发的装饰来表示。到了青春期，人们会举行仪式来庆祝，这些仪式包括给身体涂颜料、剪头发、纹身，或者刺、烧，用疤痕来“装饰”自己。因为忍受痛苦是成长的一部分，“以痛苦求美”——这个错误的观念到现在还广为流行，它可能就是源于这些原始的仪式，在这些仪式中，人们通过粗暴的“自残装饰”来获取他们的成人资格。

金字塔下的化妆

由于埃及人看重阴间的生活和需要一起带走的東西，所以，他们都会用衣服和化妆品来陪葬，好让自己死后也能过上优越的生活。因此，早在公元前4000年的埃及，护肤和化妆就迎来了第一个黄金时期。

纳法提提王后永恒的高贵气质，图特·阿卡·阿摩国王的帝王风度，以及他们美到极致的眼睛，在任何时候都是最引人注目的。眼睛，作为太阳神的象征，是埃及人化妆时最注重的部位。男人、女人和孩子都使用眼线膏和眼影。

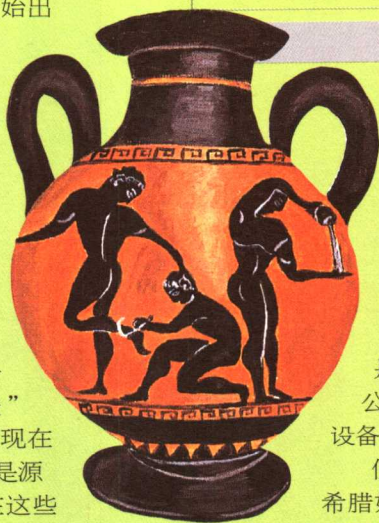
古希腊精华

古希腊人重视运动，受此影响，他们的护肤方式与埃及人有着显著的不同。到了公元前4世纪，希腊的体育馆和体操房都配备有精美的浴室。由于那时还没有发明现代的肥皂，希腊人就用泥块、沙粒、浮石和烟灰来清洗身体。

沐浴、给身体抹上香油和香水是基本的日常事务。事实上，到了公元前2世纪，浴室已成了家庭常规设备。

但在当时男性占主导地位的社会里，希腊妇女对化妆品的使用极为保守。一个希腊女人只要搽上一点点粉，涂上一二点点唇膏，就会被丈夫怀疑与人通奸。

希腊的交际花却大不相同，这些高



古希腊护肤法：运动员先用香油清洗身体，然后用刮身板擦干净。

等妓女为展现她们的迷人魅力，需要浓妆艳抹。她们是古希腊的“艺妓”，放弃了婚姻，去学习诗歌、音乐、舞蹈，甚至哲学。她们决不是一般的妓女；她们被人追求，甚至受到尊重。男人慷慨地赠予她们礼物。古希腊伟大的诗人品达，就曾专门写了一首诗来颂扬她们的魅力。

远东的文明

远东的伟大文明社会——中国、日本、东南亚和印度次大陆——也有他们自己伟大而古老的护肤和化妆传统。在许多情况下，化妆的意义远不止装扮，它还暗示着化妆者的角色和社会地位。亚历山大大帝沿着最早的贸易航线来到印度和中国边界，把备受珍爱的东方香料和香油带回了西方，它们一直影响着西方的风俗习惯。

罗马人的洗浴

罗马人很早便接受了希腊的文化和习惯，包括卫生、护肤和化妆；随着它的版图不断扩大，“洗浴”这种习惯也传进了罗马。

在罗马人的日常生活中，沐浴很重要。豪华的公共浴场到处可见，它们用水管供水，每个浴场都带有一个温水浴间，一个高温浴间，一个冷水浴间以及按摩房。罗马人挑选特制的油膏，涂在身体各部分；女人则常将心爱的油膏锁起来保存。

随着沐浴上升为一种艺术，罗马人在护肤方面做出了两大贡献——发明了肥皂和雪花膏，该贡献一直延续到今天。

这段时期，化妆艺术得到了高度发展。女人用白色铅粉涂抹脸和手臂，用红赭石涂嘴唇和面颊，用化妆墨或烧焦的软木来描眉、涂睫毛。男人也化妆。美白润肤膏的发明者——奥维德，就曾批评罗马女人的化妆过于做作，他说：“自然的化妆才是最好的化妆。”



美容护肤掀潮流

REVIVING A TIDE OF SKINCARE

东方精品的影响

十字军东征时期，欧洲士兵极其羡慕东方人雅致的生活精品，如丝绸、香料、地毯、枕头、鸟类、装饰品、精油香熏浴、化妆品以及香水等，后来，他们中不少都留下来了，尽情享受这些精品，而其他回家的也

不忘把它们带上。

这些东方生活精品影响深远。在此基础上，法国人研制了香粉、胭脂等精美的化妆品，用植物和酒而不是铅和砷来制作染发剂；意大利、西班牙和法国还成为了利用橄榄油制造肥皂的制造中心。不幸的是，英国不许女性护肤，这个国家认为护肤是“追求虚荣的矫揉造作之行为”，根据清教徒道德准则，这种做法是“魔鬼的罪恶”，任何履行它的人都要受到惩罚。

护肤的复兴

发端于意大利的文艺复兴掀起了美容护肤的潮流，16世纪伊丽莎白一世统治时期，文艺复兴传到英国，注重容貌的伊丽莎白允许人们自由使用各种化妆品，如美白粉、铅粉胭脂（几个世纪来，铅一直伤害着女人的皮肤）、雪花膏和彩色眼影，甚至允许人们装饰手部、给牙齿着色。为了使肌肤保持白皙，妇女都佩戴面罩和香手套来保护肌肤免受阳光晒伤，就这样，从薄蛋清发展而来的最早的防晒剂也应运而生了。

年老时的伊丽莎白在额头和胸部描上纹理，让自己的肤色透明润泽，看上去更显年轻。她还研制出了面膜的配方——牛奶、酒和硫磺，牛奶和酒可以拉紧皱纹，硫磺则可以使肌肤变红润。伊丽莎白还大量使用润肤香油，虽然那是在一个月才一次的“大洗”中使用。



化妆与清教徒

伊丽莎白统治结束后的两个世纪里，遗留下来的受法国社会影响的化妆传统与清教徒的各种约束发生了冲突。男男女女继续在梳妆打扮上花费时间和金钱，妇女随意在脸颊和嘴唇上抹有害的白铅粉胭脂和口红，用黑丝绸或天鹅绒制作的“美容贴片”来掩盖天花留下的疤痕。但清教徒反对任何这类“修饰”：他们要求

对肥皂征收高税；克伦威尔曾支持一项国会议案，反对“绘画和佩戴美容贴片”，但该议案没被通过。

到了1770年，有人提议订立这样一条法律：女人如果通过涂脂抹粉来诱惑男人，骗取婚姻，那么这段婚姻将判无效。”不过，这个提议也没有通过。

此后，化妆品的种类越来越丰富，这一点尤其受到法国宫廷的影响：玛丽·安托瓦内特把她醒来后的大部分时间都花在皮肤保养和化妆养生上，包括用红酒沐浴！

天然最受宠

在19世纪的欧洲，拥有6000年历史的一些主要化妆品——香水、精油、胭脂、化妆粉和口红——几乎消失了。人们不再喜欢人为装扮，一种新的护肤方法出现了，这种护肤法直至今天依然受到皮肤学家的认可，它着眼于改善肌肤的自然环境，而不是掩盖其缺陷，所以清洁和防晒是很重要的。身体没洗净，却洒上浓浓的香水；头发很脏，却抹



女王伊丽莎白一世不仅要管理国家，还要找时间来护理肌肤。

上粉来掩饰，这都是不能接受的。1825年出版的《美容艺术》是一本很有影响力的书，像润肤霜、防晒剂、治疗雀斑的漂白剂等这些护肤产品，都是根据书里的方子自制而成的，它里面也谈到了利用某种不含有毒成分的天然植物来化妆。

有“时尚之都”美誉的巴黎在这时已洋溢着对“美”的热情，化妆技巧层出不穷，美容书籍随处可见，其中讲到了珍珠粉、用

丁香糊或木炭制成的眼影，以及中国墨水和玫瑰香水混合而成的睫毛膏。

西班牙妇女睡觉时，也戴上涂有美肤油的手套。类似的美手疗法，现在的皮肤学家仍建议使用。

色彩的回归

进入19世纪末，受巴黎的豪华时尚以及著名女演员莎拉·伯恩哈特和莉莉·兰季的影响，维多利亚时期英国妇女被禁止公开使用化妆品的束缚也被解除了，她们又可以使用胭脂、眼影和睫毛膏了。到了20世纪早期，化妆再次兴起。赫勒拿·鲁宾斯坦在祖国波兰学习医学，后移居到澳大利亚，看到当地女人的皮肤状况不好，于是便向她们出售她原本为自己制作的皮肤霜。她从舞台化妆那儿获取灵感，用红色粉末代替白色“米粉”，使肌肤呈现自然、健康的红润，她还设计出一种化妆，使脸部轮廓分明。谢尔盖·达基列夫的戏剧《俄罗斯芭蕾》使彩妆风行一时，尤其是眼影，至今仍极受欢迎。

个性与时尚

INDIVIDUALITY AND FAD

夏奈儿与日光浴

20世纪早期,现代化妆品行业诞生,品牌产品随处可见,人们可以邮购,也可直接去商店购买。引导化妆品潮流的最先是法国,然后是美国。化妆品品牌“雅芳”就是由一个书商在这一时期创办的,他意识到,与《圣经》相比,美容产品将更受欢迎!

随着第一次世界大战的爆发,更多的女人走出了家庭,到工厂和慈善机构工作。“喧嚣的20年代”来临时,人们对化妆品的需求迅速增长。法国、德国和美国的化学工厂转为生产和平时期所需的产品,包括护肤品。

一战结束后到二战爆发前这段时间,法国一直独领世界时装潮流。可可·夏奈儿让皮肤被晒成棕褐色的模特儿在里维埃拉一展姿彩,日光浴由此兴起,夏奈儿也成了日光浴的先锋人物。其实,医学上并不赞成日光浴,但在对这种错误的做法提出质疑之前,日光浴已经流行了60年,数百万人由此罹患皮肤癌。



战后的护肤业

战后,皮肤护理发展成为重要行业,其市场竞争非常激烈,各大护肤品生产商或销售商纷纷就这方面咨询心理学家、社会学家和市场研究员,以便清楚了解消费者的需求。广告宣传在这时也充分发挥了作用,商家要

不是直接用名字来说明产品的功能(如乔兰的“除皱霜”、罗德的“青春露”等),就是请来漂亮的模特儿,来吸引更多的眼球。

繁荣的20世纪50年代,女人们在两种形象之间游移不定:一种是清纯质朴的邻家女孩(如珊德拉·迪和得比·雷诺),另一种是魅力非凡的性感女郎(如玛丽莲·梦露)。这时的重点在于掩饰缺陷,而不是保养皮肤。

60年代,社会动乱、甲壳虫乐队、超短裙、民权运动、越南战争和学生抗议等现象相继出现,在人口增长高潮期,人们都追求“个性”,因为即使像罗伦·哈敦这样的超级模特也并非美丽得登峰造极,所以,这时的化妆没有固定形式,也不如以前流行,真正意义上的“护肤”还没出现。

由于对环境的重视,60年代的反正统的潮流逐渐发展成一种健康意识。到了70年代,美丽就是指健康和活力,而不是外表装扮。1974年,化妆品销售的增长第一次落后于个人消费的增长,公众开始怀疑广告宣传的真实性,一提起化妆品,人们就会想到不自然、皮肤刺激,痤疮、粉刺或更严重的反应。在科技发达的时代,人们需要的是不同于传统的护肤产品。

新技术的应用

科学技术的应用,使护肤品和化妆品的安全、自然和有效成为可能,优质产品也成为现实。今天,人们对皮肤生理了解得很详细,也知道怎样衡量疗效;人们通过化学研

究，提取纯天然成分，合成新成分来生产化妆品。从80年代起，包装上都需标明护肤品的组成成分，以防欺诈行为，让消费者避免可能遭受的皮肤刺激。

近年来，真正有效的护肤品的销售量有了惊人的增长，正如原始人和古代文明社会的化妆品都本着保护皮肤一样，现代化妆品又回到了保护肌肤这一点上。由于大家都意

识到阳光对肌肤的危害，所以，防晒品的销量一路攀升。已被证明有效的新一代护肤产品已推出市场，每个人都可以选择适合自己的产品。“美”不再是某个固定的形象，而是多样化、个性化，只要健康，所有的民族，所有的“面容”都有独特美。现在，掌握这些通俗易懂的知识，你也可以拥有漂亮肌肤，这也正是本书的目的所在。



