

都市女性生活扮酷实用丛书

TEXTBOOK

护出你的魅力

女性护肤美容的秘诀

杨东雄◎编著

正确掌握护肤美容技巧 人到中年后也会像淑女

Female life

爱美之心，人人有之。将女性的魅力发挥到极致，会使自己的工作、生活、爱情、家庭更加美好幸福，使自己能够给朋友及家人带来一种温馨，这才是一种现代女性的生活情趣的生动体现。

中国商业出版社

都市女性生活扮酷实用丛书

护出你的魅力

——女性护肤美容的秘诀

杨东雄 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

护出你的魅力/杨东雄编著. —北京:中国商业出版社,
2006.2

ISBN 7-5044-5556-3

I. 护… II. 杨… III. 女性—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 154942 号

责任编辑:安共乐

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市朝教印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 7.875 印张 200 千字

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



总 序

我们可以这样设想，如果现实生活中没有女性，全是清一色的男人，这个世界会是什么样子呢？这当然是一种假设。两性是人类繁衍、生存、发展的前提。在很久很久以前，女性只担当着生育后代的重任，随着社会进步和发展，女性的地位发生了很大变化，已不只是为了生育而存在，而是开始扮演着越来越多的社会角色，成为人类社会中一道亮丽的风景。

我们可以这样设想，如果在现实生活中，女人都顺其自然，不注意自己的容貌，根本不把形象美放在心上，那么她们还对男人有多大的吸引力呢？这当然也是一种设想罢了。其实在生活中，没有一个女人不爱美，这是天性使然。

如今，生活中的女性，都在追求一种属于自己的高质量的幸福生活，人人都想通过人为的手段，将自己打扮得更加漂亮一点、更加迷人一点，让自己的天生丽质发挥到极致，使自己的工作、生活、爱情、家庭更加美好、幸福，使自己能够给朋友及家人带来温馨，这就是现代女性

的生活情趣，也是一种值得赞美的生活方式。

为了帮助女性实现这个目标，笔者特意编著了这套非常实用的都市女性生活扮酷实用丛书。

《化出你的风情》——女性化妆美容的秘诀；

《护出你的魅力》——女性护肤美容的秘诀；

《练出你的风韵》——女性健身美容的秘诀；

《吃出你的丰采》——女性饮食美容的秘诀。

丛书以现代职业女性为主要阅读对象，以提升她们的生活质量为宗旨，每卷一个主题，每个主题分若干章节，既有理论阐述，也有操作技巧。为了避免目前市场上同类生活实用书为追求大而全而显得过于杂乱、烦琐的问题，本丛书主题突出，内容实用，编写结构严谨，语言流畅简洁，着眼于女性爱美的心理，将实用性、科学性、可读性融于一体，是目前市场上不可多见的女性永葆青春美丽的实用书，便于记忆，便于操作，能达到一学就会的效果。但愿那些热爱生活的女性，将这套丛书视为良师益友，在学习中实践，从而提升自己的美好形象，成为一个最具有迷人丰采的女性。

作者

2005年6月9日于北京



前 言

在现实生活中，那些永葆青春的女人是许许多多男人争相宠爱的焦点人物。为什么会出现这种现象呢？这除了个人完美形象及非凡气质外，柔嫩的皮肤起了很大的衬托作用，这是谁也无法否认的事实。

我们可以这样设想，如果现实生活中，女性都是脸婆，这个世界会是什么样子呢？还会出现男人狂热追求女人的情景吗？在生活中，女人往往是一道亮丽的风景，是吸引男人奋斗的动力。

如果女人都顺其自然，不注意自己的皮肤护理，不把容貌美放在心上，那么她们还对男人有多大的吸引力呢？这当然是一种设想。

爱美之心，人人有之。生活中没有一个女人不爱美，这是天性使然。

随着人们生活质量的提高，生活在城市的女性（包括乡村女性），都在追求一种属于自己的高质量的生活，她们都在通过各种手段，将自己打扮得更加漂亮一点、更加迷人一

点，让自己的天生丽质发挥到极致，使自己的工作、生活、爱情、家庭更加美好、幸福，使自己能够给朋友及家人带来一种温馨，这是一种现代女性的生活情趣的生动体现，更是一种值得赞美的生活方式。

那么如何才能成为一个大美人呢？也就是说如何护理皮肤才能使自己光彩夺目呢？这也许是困扰许多女性的一个问题。其实只要你是——人热爱生活的人，

正确掌握护肤技巧并不难。《护出你的魅力》——女性护肤美容的秘诀，就是特意为那些渴望拥有美好肌肤的女性编写的。

本书以现代职业女性为主要阅读对象，以提升她们的生活质量为宗旨，每个章节一个主题，每个主题又分若干小节，避免了目前市场上同类生活实用书籍为追求大而全而显得过于杂乱、烦琐的问题，主题突出，内容详实，编写结构严谨，语言流畅简洁，是目前市场上不可多见的女性永葆青春美丽的实用书，便于记忆，便于操作，能达到一学就会的效果。希望那些热爱生活的女性，将本书视为良师益友，在学习中实践，从而提升自己的美好形象，成为一个丰采女人。

作者

2005年6月9日于北京



目 录

1 护肤有学问 / 1

美容护肤的含义 / 3

皮肤结构及美学标准 / 6

如何认识皮肤的功能 / 10

鉴别皮肤的方法 / 13

影响皮肤颜色的因素 / 17

关于皮肤老化问题 / 19

皮肤养护注意事项 / 24

如何护理过敏性皮肤 / 27

如何掌握护肤要领 / 30

生理期的美容问题 / 33

怎样利用沐浴护肤 / 38

美肤植物有哪些 / 40

美白的技巧 / 42



2 常见护肤技巧 / 45

洗脸要讲学问 / 47

保养皮肤的原则 / 51

春天如何护养皮肤 / 57

夏季护肤技巧 / 60

巧用太阳镜 / 64

皮肤晒伤后怎么办 / 66

秋天如何保养皮肤 / 70

冬天如何保养皮肤 / 74

特定环境下的皮肤护养原则 / 76

延缓皮肤衰老的秘诀 / 79

防皱有学问 / 83

消除皱纹的方法 / 87

如何巧用皮肤脱屑法 / 89

睡眠美容法 / 91

如何使用防晒霜 / 93

学会按摩很重要 / 95

眼角有了鱼尾纹怎么办 / 99

简便易行的去皱良方 / 102



3 呵护你的各个部位 / 107

用心呵护你的皮肤 / 109

面颊红润的秘诀 / 111

如何护理颈部皮肤 / 113

有了眼袋怎么办 / 116

如何消除黑眼圈 / 118

关爱你的乳房 / 121

拥有一双迷人的双手 / 126

如何保养脚 / 132

光敏性皮肤病问题 / 134

体毛多的烦恼 / 136

关于狐臭问题 / 140

4 面部是你的资本 / 143

怎样对付青春痘 / 145

青春痘的预防办法 / 151

面部有了痤疮怎么办 / 154

如何治理色斑 / 158

巧用遮盖霜 / 162



如何消除皮癣 / 164

皮肤病的护理技巧 / 169

5 做一名有品位的女性 / 179

什么叫换肤术 / 181

使用护肤水的技巧 / 183

如何选用防晒化妆品 / 185

面膜挑选及使用指南 / 187

学会自制面膜 / 189

怎样使用磨砂膏 / 193

怎样挑选和保存香水 / 195

最流行的美容新概念 / 199

6 附录：常用护肤品荟萃 / 219



1

护肤有学问





美容护肤的含义

随着社会的发展，如今女性美容的范围越来越大，不再局限于眼、脸、皮肤等颜面美容护肤与整形，已经扩大到整个头部、颈部乃至全身皮肤的护理，更有部分人已深入至骨架的改造，达到真正改装美女的效果。

许多女性都认识到美容没有速成法，如果想在一夜之间就变成白雪公主，这会有许多难度。所以，许多女性都明白，只有使用有效产品，采取循序渐进之法，才可达到护肤目的。

现在有许多女性都很注意白天的防晒技巧，但有些女人却忽略了晚上用抗辐射产品。由于辐射对人体造成的损害是持续性的，对辐射损害的修复需要一定时间，所以，在晚上仍需进行抗辐射的预防、保养和修复。

对于爱美的女性来说，美容护肤是一项长期性的任务，无论何时都要坚持下去，稍有大意就会前功尽弃。

如果你真要想拥有洁白肌肤，就应该持之以恒地做好保养工作。

如今的护肤门类很多，护肤方式已经从化学美容、植物美容发展到生物美容、基因美容的阶段，在护肤品中添加生物活性物质已经成为美容界的一种新潮流。

在日常护理方面，生物活性物质是皮肤护理的最佳活性成分，能够控制或调节皮肤老化进程，保护受损皮肤，延缓皮肤老化，生物活性物质对多种细胞生理功能和代谢活动发挥生物调节作用。

对于那些热衷于美丽的女性来讲，各种维生素对肌肤的种种好处是非常清楚的。虽说你的皮肤很好，但如果没有得到充足维生素的呵护，也会加快衰老速度，所以说维生素成了肌肤健康的美丽之本。

维生素A护肤作用相当大，如果缺了它，就会出现皮肤干燥、角层增厚、毛孔为小角栓堵塞等现象。因此，皮肤干燥、粗糙、无光泽、脱屑者可多摄入维生素A。

维生素B与氨基酸代谢关系甚密，能促进氨基酸的吸收和蛋白质的合成，为细胞生长所必需，对脂肪代谢亦有影响，与皮脂分泌紧密相关。

维生素C被称为皮肤最密切的伙伴，是构成皮肤细胞间质的必需成分。皮肤组织的完整、血管正常通透性的维持和色素代谢的平衡都离不开它，它是美白肌肤的最佳元素。

维生素D具有促进骨骼生长和牙齿发育的作用，同时与皮肤美容也有很大关系，它可以抑制红斑形成，还可治疗



牛皮癣、斑秃、皮肤结核等。

当人体内缺乏维生素D时，皮肤会出现溃烂现象。

维生素E也是女性公认的具有抗衰老功效的元素，它能促进皮肤血液循环和肉芽组织生长，使毛发和皮肤光润，并使皱纹渐渐消失。



皮肤结构及美学标准

皮肤作为人体器官的重要组成部分，它覆盖在人体表面，其厚度因人的年龄、部位而不同。一般情况下都在0.5~4毫米左右。

儿童的皮肤较成人的薄。四肢和躯干伸面的皮肤比较厚。后枕、项、臀、掌、跖部的皮肤最厚。眼睑、外阴、乳房的皮肤最薄。成人皮肤的面积约为1.5~2平方米，新生儿约为0.21平方米。

从体积来说，皮肤是人体最大的器官。它的总重量约占体重的5%。它的体积约为2400毫克。

按照解剖学分类，通常人体皮肤结构可分为表皮、真皮、皮下组织三个组成部分。皮肤内还有许多毛发、爪甲、皮脂腺、小汗腺、大汗腺、血管、淋巴管、肌肉及神经。

最外层为表皮，中间一层是真皮，最里层为皮下组织。人