

总策划 陈其福

女人

一生应该掌握的

365个

主 编 倪佩红

美容知识

上海科学普及出版社



封面设计 赵 斌



365

美容知识

ISBN 978-7-5427-4426-5



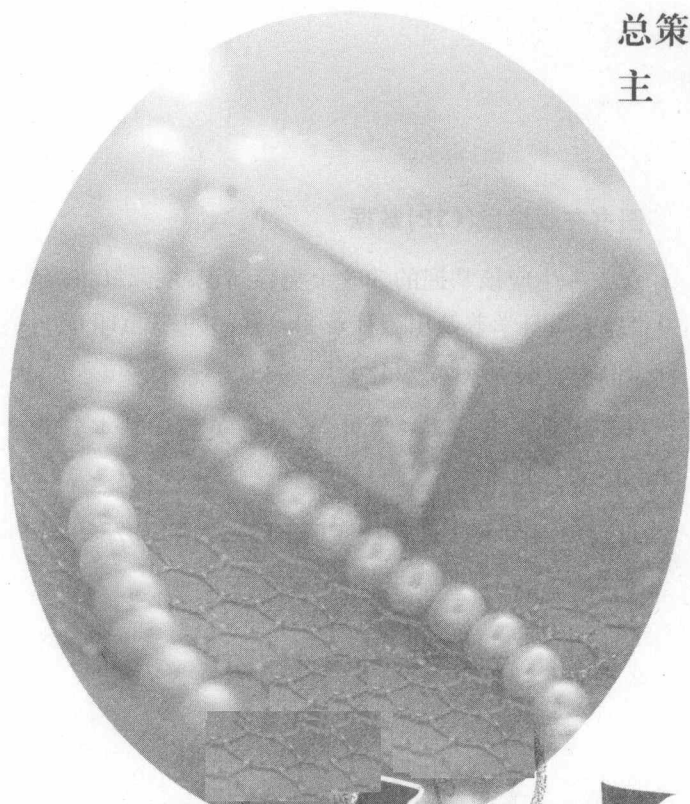
9 787542 744265



定 价:

25.00元

总策划 陈其福
主 编 倪佩红



女人

一生应该掌握的

365个

美容知识

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人一生应该掌握的 365 个美容知识/倪佩红主编.
上海:上海科学普及出版社,2009. 8(2009. 9 重印)
ISBN 978-7-5427-4426-5

I. 女… II. 倪… III. 女性—美容—基本知识
IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 137359 号

策 划 夏桂芳

责任编辑 林晓峰

女人一生应该掌握的 365 个美容知识

主编 倪佩红

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海新文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 14 字数 232 000

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5427-4426-5 定价:25.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

前 言

当前在女性中最热门的话题,无疑是美容和美体了。为美丽投资已成为当代女性的共识,她们希望通过美容美体的方法,使自己变得漂亮一些,衰老得慢一些。时尚的美丽投资造就了我国美容化妆品行业的崛起,据不完全统计,我国女性用于美容化妆品方面的消费每年高达 1600 亿元之多。

然而,美容行业是个准入门槛比较低的行业,持续不断的美容消费热,使不少非专营企业使出浑身解数,引导消费者走入了美容消费误区,导致消费者屡屡上当受骗,美容不成反被毁容的事件层出不穷,其中最具代表性的便是“金丝植入美容”和“干细胞技术”。

不过,中国美容行业中的一些精英企业,不仅承载着发扬光大化妆品民族品牌的重任,而且还担负着引导女性消费者,科学地使用美容化妆品的任务。其中中华全国工商业联合会美容化妆品业商会副会长,广州肽能基因生物工程有限公司董事长倪佩红,就是这个行业的杰出代表。倪佩红女士是中国美容化妆品行业少数几个先行者之一,她创立的肽能美容化妆品充分利用暨南大学的科研资源,是最早与医学嫁接的高科技产品,使中国的美容化妆品的水平几乎与世界最先进的产品处于同一起跑线上。倪佩红女士不仅在美容化妆品的高科技的运用上不断耕耘,而且还致力于中国美容文化的实践,前不久在多家电视台热播的电视连续剧《爱你口难开》,就是以倪佩红和肽能为原形创作的,电视剧云集了阎学晶、郭达、句号等大牌演员,盛况空前。

倪佩红对中国美容文化的贡献,还在于她不断地撰写出一些高质量的美容科普作品,引导人们走出美容消费的误区,科学地、有效地使用美容化妆品。现在,她将多年的心血结集出版,于是就有了《女人一生应该掌握的 365 个美容知识》及《女人一生应该掌握的 365 个美体知识》两本书的问世。

《女人一生应该掌握的 365 个美容知识》及《女人一生应该掌握的 365 个美体知识》沿用了她一贯的写作风格,深入浅出,通俗易懂,只要热衷于美容消费的女性,每天看一条美容及美体的知识要点,那么,一年之后,她们便可以成为半个专家了。

美容文化是随着中国美容化妆品行业的崛起而发展起来的,我们期待倪佩红女士有更多的佳作问世。

中华全国工商业联合会医药商会常务会长
中华全国工商业联合会美容化妆品业商会名誉会长

骆燮龙

2009 年 7 月

目 录

1. 皮肤是人体中功能最全的最大器官	1
2. 皮肤基底膜一旦损伤会留下顽固的色素斑	1
3. 皮肤是人体内毒素的排泄通道	2
4. 郎格罕细胞能正确识别进入皮肤的异物	2
5. 黑色素是皮肤中一系列化学反应的结果	3
6. 皮肤可合成人体需要的化工原料	3
7. 角质层是人体皮肤中最可信赖的保护层	4
8. 基底细胞是皮肤的生命之源	5
9. 皮脂腺分泌的皮脂使皮肤有了一层保护层	5
10. 皮肤的基质有着难以想象的蓄水功能	6
11. 人的皮肤也会疲劳	6
12. 皮肤是会呼吸的器官	7
13. 地球的引力会引起人的皮肤下垂	7
14. 未经特殊技术处理的化妆品成分很难被皮肤吸收	8
15. 处于弱酸状态的皮肤最健康	8
16. 人的皮肤细胞 50 岁之后不再具有修复能力	9
17. 在人的所有器官中皮肤最容易老化	9
18. 肝功能异常会引起皮肤亚健康	10
19. 肾功能的好坏直接影响皮肤的状态	11
20. 胃肠功能出故障皮肤必然受影响	11
21. 细胞间脂质凝结力太强也会影响皮肤的微小循环	12
22. 皮肤细胞间脂质会随着年龄增大而减少	12
23. 细胞间脂质使皮肤中的水分很难逃逸	13

24. 临睡前应彻底卸妆让皮肤得到彻底的休息	13
25. 皮肤中的骨胶质也有好坏之分	14
26. 正常的雌激素分泌令女性皮肤神采飞扬	15
27. 油性皮肤并不是一辈子一成不变的	15
28. 月经期是女性皮肤的低潮期	16
29. 女性的皮肤每 7 年会遭遇一次周期性的变化	16
30. 只有伤及了真皮皮肤才会出血	17
31. 便秘是皮肤亚健康的源头	17
32. 女性绝经后皮肤会全面老化	18
33. 皮肤护理要小心“危险三角区”	19
34. 女性内分泌紊乱也会导致皮肤产生皱纹	19
35. 皮肤过油也容易老化	20
36. 盐分摄入过多会使皮肤变黑变青	20
37. 维生素的摄入并非越多越好	20
38. 橄榄油可以防止皮肤的衰老	21
39. 反式脂肪是皮肤健康的大敌	22
40. 胶原蛋白遭受自由基攻击会令皮肤老化	22
41. 多种原因可以导致自由基的产生	23
42. 皮肤抗糖化就是抗老化	23
43. 核酸具有极好的皮肤修复功能	24
44. 端粒酶可以使人的皮肤青春常驻	24
45. 体液酸化可导致皮肤亚健康	25
46. 人体内脂肪缺乏也会引起皮肤亚健康	26
47. 皮肤所需的营养主要来自于毛细血管	26
48. 吸烟会加速皮肤的老化	27
49. 长时间着妆会使皮肤出现亚健康状态	27
50. 生活没有规律的人皮肤容易苍老	28
51. 过度摩擦会使皮肤越来越薄	29
52. 护理不当会使皮肤毛孔变粗大	29
53. 更年期是女性皮肤的多事之秋	30

54. 蒸汽蒸面过频会使皮肤变干燥	30
55. 紫外线是皮肤衰老的元凶	31
56. 常紧锁眉头的人容易长皱纹	32
57. 随意挤压粉刺会导致皮肤毛孔变大	32
58. 人的皮肤萎缩往往从中年开始	33
59. 吹风过多会使皮肤的水分流失	33
60. 久待空调房的人皮肤易衰老	34
61. 汗水不及时清除会使皮肤变粗糙	34
62. 秋冬季的皮肤最缺水	35
63. 黄褐斑并不仅仅是紫外线造成的	35
64. 皮肤微循环不畅可导致脸颊发红	36
65. 多摄入水果蔬菜可防嘴唇干裂	36
66. 皮肤伤口愈合时多数人会产生刺痒感	37
67. 化浓妆会影响皮肤的呼吸和排泄	37
68. 过度祛角质会刺激黑色素母细胞产生黑色素	38
69. 清除肠内毒素对皮肤有一定的好处	38
70. 皮肤过敏和皮肤敏感是两回事	39
71. 久用碱性肥皂会使皮肤加速衰老	39
72. 使用含酒精的化妆品会加剧皮肤干燥	40
73. 皮肤长期使用类固醇会使人上瘾	40
74. 患先天性过敏皮肤的人容易得湿疹	41
75. 化妆品的不良刺激也会引发湿疹	42
76. 做日光浴要循序渐进否则会引起皮肤病变	42
77. 一年四季都应防紫外线	43
78. 青春痘应该尽早发现尽快治疗	43
79. 青春痘发作时应避免使用面膜	44
80. 青春期是青春痘的高发期	44
81. 患青春痘时切忌多洗脸	45
82. 化妆品使用不当也会导致青春痘的发生	45
83. 内分泌失去平衡也会使成年女性长青春痘	46

84. 产生脂溢性皮炎的原因	46
85. 劣质低价的化妆品会引发皮肤黑变病	47
86. 功效性化妆品难免副作用	48
87. 紫外线是成年女性皮肤的大敌	48
88. 切忌用指甲去挤压脸上的暗疮	49
89. 面部皮肤微血管破裂切忌用冰块冷敷	49
90. 皮肤出现接触性皮炎应停用一切化妆品	50
91. 摄入含有光感物质的食物也会引起日光性皮炎	50
92. 脸上出现单纯糠疹应切忌刺激	51
93. 扁平疣破损后会起传染	52
94. 不要低估螨虫对皮肤的伤害	52
95. 使用含汞、铅的化妆品会使皮肤失去弹性	53
96. 烟酸缺乏会导致糙皮病的发生	54
97. 不要将皮炎与皮肤过敏等同起来	54
98. 控制脂肪的过多摄入才有可能缓解黄瘤病	55
99. 皮肤传染性红斑与毛细血管扩张有着根本的区别	55
100. 花斑癣大都是由汗水太多引起的	55
101. 病毒性皮肤病做皮肤护理会加剧病情	56
102. 排除毒素的皮肤才能摆脱亚健康状态	56
103. 敏感皮肤大都是后天受刺激造成的	57
104. 便秘会导致白头粉刺的产生	58
105. “内养外控”可令满脸油光的皮肤得到改善	58
106. 皮肤的衰老是可以人工干预的	59
107. 女性排卵期脸部皮肤不注意清洁容易长暗疮	59
108. 雄激素分泌过多是形成青春痘的主要原因	60
109. 皮肤过敏如处理不慎会酿成大祸	60
110. 清除黑头粉刺容易伤及毛囊	61
111. 化妆品引发的皮炎不仅仅是接触性皮炎	61
112. 化妆品导致皮肤过敏是正常现象	62
113. 含有酒精的香水也会造成皮肤过敏	63

114. 角质层过厚也会引发青春痘	63
115. 当心皮肤患上激素依赖症	64
116. 夜生活过度也会引发在皮肤中的黑色素上浮	64
117. 皮肤中的黑色素来自于黑色素细胞	65
118. 皮肤的老化是皮肤细胞氧化的结果	65
119. 角质细胞脱落过慢容易使皮肤黝黑	66
120. 紫外线是把双刃剑	66
121. 用药不慎同样会引起皮肤亚健康	67
122. 黄褐斑主要是由雌激素分泌过多造成的	67
123. 老年斑是自由基的产物	68
124. 硫辛酸是皮肤最佳的保护者	68
125. 心理抑郁的人皮肤一般容易衰老	69
126. 雀斑常有遗传的倾向	69
127. 人的免疫能力并不是越强越好	70
128. 使用电脑时间过长皮肤会变得晦暗干燥	71
129. 缺水的皮肤特别会衰老	71
130. 摄入辛辣等刺激的食物会使皮肤趋于亚健康状态	72
131. 化妆品使用不当也会引起皮肤亚健康	73
132. 人的正确生理年龄可以从皱纹上找到答案	73
133. 皮肤老化最容易使皱纹提早出现	74
134. 皮肤缺水会加剧皱纹的形成	74
135. 女性的皮肤一般比男性的皮肤容易衰老	75
136. 人的情绪不稳定会影响皮肤的健康	75
137. 激素对人的皮肤起着决定性的作用	76
138. 人体皮肤的衰老是一个渐进的过程	76
139. 化妆品中的化学物质会对皮肤造成不良影响	77
140. 那种号称有着立竿见影效果的化妆品应慎用	78
141. UVA 可致人的皮肤细胞 DNA 突变	78
142. UVB 可灼伤人的皮肤表层	79
143. 不要以为下雨天就没有紫外线的侵害	79

144. 香水会刺激脸上的皮肤导致雀斑的产生	80
145. 消除自由基的破坏是减缓皮肤衰老的最好办法	80
146. 挤眉眨眼会使脸上皮肤出现亚健康状态	81
147. 收敛剂使用过多反而会使毛孔更加粗大	82
148. 科学地使用防晒霜方能达到抵御紫外线的目的	83
149. 使用无添加剂唇膏有助于唇部黏膜的健康	83
150. 脸部皮肤微生态的失衡也会产生黄褐斑	84
151. 毛细血管功能减退会祸及皮肤的健康	85
152. 面部皮肤发红不仅仅是毛细血管扩张	85
153. 微循环不良可使皮肤暗淡无光缺少弹性	86
154. 对人的皮肤构成威胁的自由基有 5 种之多	86
155. 外油内干的皮肤主要缺少细胞内脂质	87
156. 微量元素并非全都对人的皮肤有益的	88
157. 含汞化妆品会引发人体的汞中毒	88
158. 维生素 A 酸的导入有助于青春痘“凹洞”的修复	89
159. 青春痘发炎时遭太阳暴晒愈后会留下“痘斑”	90
160. 严防青春痘演变为“蟹足肿”	90
161. 脸上的色素斑往往与人体内的疾病遥相呼应	91
162. 黄褐斑并非是女性的专利	91
163. 女性也会分泌雄激素	92
164. 副肾上腺皮质激素分泌不足将严重影响皮肤健康	92
165. 中性皮肤也需要保养	93
166. 中性皮肤如放弃护理也会引起亚健康	94
167. 干性皮肤较其他类型皮肤容易过敏	94
168. 油性皮肤是青春痘产生的“温床”	95
169. 女性 20 岁时的皮肤处在“黄金时期”	95
170. 人的皮肤肤质会随着季节和年龄发生变化	96
171. 睡眠好的人皮肤一般都较健康	96
172. 经常参加运动可减缓皮肤的衰老	97
173. 皮肤也有自己的生物钟	98

174. 皮肤的保洁是最好的美容	99
175. 用自来水洗脸会使皮肤的酸碱度失衡	100
176. 一种化妆品一年四季用到头是不可取的	100
177. 脸部的按摩可加快皮肤的血液微循环	101
178. 深层洁肤是改善皮肤亚健康较有效的办法	101
179. 皮脂祛除过多会使皮肤趋于老化	102
180. 洗脸水水温太高会破坏皮脂膜的形成	103
181. 洁肤后即用化妆品会破坏皮肤的 pH 值	103
182. 干性皮肤用肥皂洁肤无疑是雪上加霜	103
183. 用冷热毛巾交替敷脖可减缓颈部皮肤松弛	104
184. 应根据各人皮肤的肤质选择面膜	104
185. 颈部的皮肤更应得到呵护	105
186. 皮肤晒伤后会引起大面积的色素沉着	106
187. 使用美白类化妆品时要详细了解其原料组成	106
188. 皮肤美白护理与皮肤漂白有着本质上的区别	107
189. 选择保湿类化妆品应因人而异	107
190. 皮肤保湿是一年四季都应做的必修课	108
191. 保湿化妆品的确具有保湿的功能	109
192. 春季时的护肤重点要放在抗过敏上	109
193. 夏季时的护肤重点是保持皮肤的清洁	110
194. 秋季护肤应注意防干燥	110
195. 眼霜用得太多太频反而有损皮肤健康	111
196. 冬季时对皮肤进行食疗十分行之有效	111
197. 敏感性皮肤切忌祛死皮	112
198. 25天左右祛一次“死皮”是安全周期	112
199. 保持 T 字部位的清洁可减少青春痘产生	113
200. 胶原蛋白减少皮肤将会失去弹性	113
201. 尿囊素可以预防功效型化妆品的过敏反应	114
202. 应该根据自己的肤质选择洗面乳	114
203. 洗面乳不可能洗去脸上的黑色素斑	115

204. 青年女性过多使用保湿精华液会影响自身的保湿因子的产生	116
205. 外出旅游一天仅涂一次防晒霜是不够的	117
206. 夏季去海边游泳既要防晒黑也要防晒伤	117
207. 氟轻松久用会引起皮肤萎缩	118
208. 化妆品中的某些添加剂会损伤细胞 DNA	118
209. 化妆品使用不科学也会引起皮肤亚健康	119
210. 化妆品切忌男女混用	119
211. 特殊化妆品使用前一定要做皮肤接触性试验	120
212. 精华素在脸上停留过久反而会成为细菌的美味佳肴	120
213. 油性皮肤的人不提倡使用精华素	121
214. 皮肤敏感者要慎用果酸类化妆品	121
215. 女性进入中年皮肤的水分最容易流失	122
216. 老年人经常使用化妆品可减缓皮肤衰老	122
217. 粗糙皮肤最缺的是油而不是水	123
218. 敏感皮肤最怕受到外来的刺激	124
219. 干性皮肤关键是要锁住水分	124
220. 祛除皮肤“黄气”应从体内开始	125
221. 油性皮肤过多洗脸反而会越洗越油	125
222. 护肤品的使用应讲究前后次序	126
223. 不要迷信和依赖那些速效的疗效型化妆品	126
224. 防晒化妆品确实能阻挡部分紫外线	127
225. 皮肤祛除黑斑后不注意防晒极易反弹	127
226. 防晒化妆品的防晒系数并非越高越好	128
227. 果酸具有极强的穿透力能有效改善亚健康皮肤	128
228. 黄褐斑产生的原因众多应有针对性地加以护理	129
229. 光给干性皮肤补油是治标不治本	130
230. 化妆品的使用并非多多益善	130
231. 皮肤通过食疗可以让其由内至外地健康起来	131
232. 切忌将含熊果苷的化妆品当作常年必用的护肤品	131
233. 往脸上喷水反而会使皮肤干燥	132

234. 给皮肤保湿不等于给皮肤补水	132
235. 果酸能有效地改善干性皮肤	133
236. 女性的皮肤应从 23 岁时开始保养	134
237. 光靠吸油纸是无法吸去皮肤中多余油脂的	134
238. 给皮肤补水可有效缓解皮肤松弛	134
239. 皮肤被紫外线灼伤后应及时补水护理	135
240. 按摩有助于黑眼圈和眼袋的消失	136
241. 晚上睡得太晚不利于皮肤细胞的自然修复	136
242. 延缓皱纹的出现应从年轻时开始	137
243. 防止皱纹过早出现是完全可以做得到的	137
244. 不祛死皮皮肤反而会更粗糙	138
245. 月经后的一二周女性的皮肤最滋润	139
246. 只要化妆品使用得当假性皱纹是能消除的	139
247. 敏感性皮肤应避免祛角质	140
248. 敏感皮肤最害怕化学添加剂的刺激	140
249. 针灸治疗有助于黄褐斑的消退	141
250. 干性皮肤花样繁多选用化妆品应因人而宜	142
251. 润肤产品并不能为皮肤提供水分	142
252. 冬季皮肤更易受紫外线的侵蚀	143
253. 中医的活血化瘀确实能改善皮肤的营养供应	143
254. 超声波能将部分营养成分送入皮肤的表皮	144
255. 精油确实可以舒缓人的压力	145
256. 按摩可以缓解皮肤的亚健康状态	145
257. 人的精神压力也会使皮肤处于亚健康状态	146
258. 含汞化妆品极易在皮肤上形成汞斑	146
259. 皮肤美白护理不能急于求成	147
260. 蒸汽蒸脸有可能将毛孔蒸大	147
261. 换肤美容后遗症大	148
262. 肉毒毒素除皱要慎之又慎	149
263. 化学性脱皮疗法有可能会伤及真皮层	149

264. 换肤是无法将皱纹换掉的	150
265. 人的经络与皮肤的亚健康息息相关	151
266. 加强对经期皮肤的呵护可减少亚健康皮肤的发生	151
267. 饮食科学与否往往左右皮肤的质量	152
268. 多摄入瓜果蔬菜可减缓皮肤的老化	153
269. 核酸可修复受损的皮肤细胞使皮肤细嫩起来	153
270. 醋是美肤养肤护肤的上佳食品	154
271. 银杏是不可多得的皮肤防皱佳品	154
272. 用瓜果皮贴面做美容不科学	155
273. 酵素是消除皮肤亚健康的好帮手	155
274. 一旦停用胎盘素皮肤衰老反而会加速	156
275. 用柠檬敷脸皮肤反而会变黑	156
276. 出汗多的人并不表明皮肤中水分充足	157
277. 吃芝麻确实有助于亚健康皮肤的改善	158
278. 亚健康皮肤是可以通过食疗加以调整的	158
279. 雀斑是可以通过食疗“吃”掉的	159
280. 皮肤缺乏生物素就会出现亚健康状态	160
281. 人体中缺少叶酸会形成黄褐斑和妊娠纹	160
282. 维生素 B ₆ 摄入减少会导致脂溢性皮炎的发生	161
283. 严重的烟酸缺乏可引起可怕的癞皮病	161
284. 维生素 B ₂ 是皮肤毛囊的清道夫	162
285. 猪皮是天然的胶原蛋白宝库	162
286. 维生素 A 在人体中既多不得又少不得	163
287. 血液呈弱碱性时人的皮肤最光洁	163
288. 缺少维生素 C 皮肤将“百病丛生”	164
289. 辅酵素 Q ₁₀ 可修复老化的皮肤细胞	164
290. 橄榄油中富含自由基的克星 SOD	165
291. 维生素 E 能抑制老年斑的过早出现	165
292. 适量饮酒有助于皮肤的微循环	166
293. 皮肤是无法将营养物质“吃”进去的	166

294. 运动能使皮肤得到更多的营养	167
295. 油性皮肤同样也会出现缺水现象	168
296. 熬夜后别忘了给皮肤补水	168
297. 皮肤失去能量就会处于亚健康状态	169
298. 乳酸能促进表皮细胞的增生	169
299. 不当的饮食也会导致青春痘的生成	170
300. 瘀血导致皮肤缺少营养形成亚健康	170
301. 饮食不当会吃出皮肤色素斑来	171
302. 化妆品中的胶原蛋白和弹性蛋白很难进入皮肤	171
303. 米糠是上佳的美容素	172
304. 三大营养素皮肤一样也不能偏废	172
305. 蜂蜜是皮肤的养颜佳品	173
306. 蔬菜是极为有效的“植物化妆品”	173
307. 喝没煮沸的水对皮肤健康不利	174
308. 牛奶有着极好的护肤养颜功效	175
309. 睡眠不好的人容易引起黑眼圈	175
310. 冬季护肤须加强皮肤按摩	176
311. 治愈白癜风的关键是要激活酪氨酸酶	176
312. 维生素 C 只有经过改良后才能充分发挥其护肤功能	177
313. 曲酸的美白效果不可低估	177
314. 化妆品中的营养成分越多进入皮肤就越困难	178
315. 食疗可祛皮肤黄褐斑	178
316. 透明质酸具有极强的皮肤保湿效果	179
317. 为了获得维生素 D 而刻意去晒太阳是不可取的	180
318. 水是延缓皮肤衰老的灵丹妙药	180
319. 彻底的卸妆是最好的皮肤保养	181
320. 盐浴可使灰暗皮肤变得柔滑细腻	182
321. 多摄入葡萄能使人的皮肤变得既透明又富有弹性	182
322. 一天吃一个番茄皮肤一定白白嫩嫩	183
323. 卵磷脂是一种可以吃的化妆品	183