

认识肌肤认识美

MAKE YOUR SKIN HEALTHY

汤凯婷 编著



新华出版社

TS974.1

7

MAKE YOUR SKIN HEALTHY
认识肌肤认识美

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

认识肌肤认识美 / 汤凯婷编著. — 北京: 新华出版社, 2004.1

ISBN 7-5011-6305-7

I. 认… II. 汤… III. ①美容—基本知识②皮肤—护理—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 068890 号

认识肌肤认识美

汤凯婷 编著

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://xhcbs.126.com>

中国新闻书店: (010)63072012

新华书店经销

北京机工印刷厂印刷

*

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 6.375 印张 127 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6305-7/Z · 714 定价: 29.00 元



作者简介 Author Introduction

肌肤美学专家

汤凯婷 女士

台北市人，从事美容护肤研究工作二十余年，不仅对肌肤生理学有精辟深入的研究和独到的见解，多年来在大众传播媒体担任美容专栏主讲、主笔工作，并且在经营管理及美容教育等领域中声誉卓著。

著作：《芳香精油使用手册》 《护肤彩妆DIY》
《肌肤青春不是梦》 《专业美容师》
《心灵点灯》

曾任：“吾爱吾家”美容专栏主笔五年
华视“今天别刊”美的解析主笔一年
中央广播电台“美的资讯”主讲

现任：美国金州大学美容科技专任讲师
台湾伊阳国际有限公司总经理
法国 FAINLISE 亚太区首席美容顾问
芬琳思美容科技发展有限公司总经理
金州学苑国际企业管理顾问公司执行长

自序

从事美的工作多年，接触女性朋友为多，基于爱美是天性，如何让自己更美，可以说是每一位女性朋友所追求的终身职志了，一件美丽的艺术品必有其美的内涵与特质，但一定要经过某种表达的方式与人沟通，这美的意义才能确定，例如：发肤之美、形体之美、智慧之美、态度之美、言语之美……

英国一位浪漫诗人曾经有这样一句名言：美的事物是永恒的喜悦(A thing of beauty is a joy forever)。这喜悦的感受，是来自心领神会、来自交流、来自欣赏的。因此，除了发肤外在之美外，内涵与实质当然是非常重要，而表达的方式与技巧也同样应予重视。每一个人的“美”都不一样，不论内在或外在的美，若有适当的表现方法，让他人与自己都能同样的肯定，能被接受与欣赏，那才是确定下来的美。



作者获颁亚太杰出企业金爵奖



作者获颁中华创业楷模金艺奖



作者与法国 S.L.B. 专业合作伙伴摄于巴黎



作者荣获优良企业精英奖

有一句话说：“很少有天生即是美女的美人，但每一个女性都可以变得美丽迷人”。从这句话阐明了一个真理，事实上，每一位女性都有她天生独具的美好本质，这些自然潜在的资源，无疑是可以被发展出来而成为一个女性独特美的表征的。因此，“美”的形式表达有其共同性，也有其独特性。共同性指的是，能让芸芸大众共同接受与欣赏的“美”，例如：整洁、自然、和谐等美的意象；而独特性则指不同的女性所发挥出其个别的特质，如：野性、典雅、娟秀、圆润……让我们能以不同的角度来欣赏。

有人说过，年龄可以分成三种：一为日历上的年龄；二为身体上的年龄；三为精神年龄。日历上的年龄对任何人来说，都很公平，但身体和精神年龄则可由自己控制；换言之，能否青春永驻，完全要靠自己的保养与努力了。

另外有一句话说：“世上没有丑女人，只有懒女人。”这句话也极为贴切，对“美”的追求确实是建立自信心最好的方法。而自信则是展现魅力的最佳原动力，欲追求自信美，我们应该多方涉猎有关护肤保养、美容、色彩造型、美姿、美仪方面的知识，不断开拓心中领域，增进生活智慧，以展现个人自信的魅力。

这本属于女性爱“美”的书能在新华出版社出版，我衷心地感谢生命中许多因缘际会的好朋友，就因为你们的协助与鼓励，这本书才得以顺利出版，也期望此书对读者有一定的帮助。

基理篇

认识肌肤认识美

认识肌肤认识美..... 4

- ◇ 美好的第一印象容易建立友谊

认识皮肤与其构造..... 6

- ◇ 皮肤基本构造

皮肤结构·皮肤、毛发及腺体的组织与构造·表皮

真皮·皮下组织

- ◇ 皮肤的基本功能

一、保护作用 二、调节体温 三、知觉作用

四、分泌作用 五、吸收作用 六、排泄作用

了解你的皮肤属性.....12

- ◇ 皮肤的类型

油性皮肤·干性皮肤·中性皮肤·混合性皮肤

敏感性肌肤

- ◇ 过度角质剥离使皮肤趋向敏感

花粉、项链均可导致过敏·化妆品也会导致过敏反应

针对敏感皮肤设计的化妆品

目录

Make Your Skin Healthy

认识肌肤认识美

调理篇

◆ 常见皮肤问题与对策

青少年最怕青春痘.....22

- ◇ 皮肤偏油性易生粉刺 ◇ 粉刺主要为毛囊被阻塞引起
- ◇ 皮肤发炎时期暂时不要化妆 ◇ 男生连背部都会长青春痘
- ◇ 形成青春痘五种可能的诱因
- ◇ 注意饮食和清洁，避免恶化
- ◇ 干性(缺水)皮肤注意保持肌肤的持水性

二十五岁以后肌肤开始老化.....32

- ◇ 皮肤老化原因很多 ◇ 时间与荷尔蒙变化
- ◇ 老化的生理现象变化 ◇ 酒精、药物及尼古丁的影响
- ◇ 紫外线对皮肤造成的影响 ◇ 延缓老化有方法

黑眼圈与鱼尾纹怎么办?39

- ◇ 黑眼圈多因过度劳累而起 ◇ 眼袋可能遗传
- ◇ 眼皮松弛与鱼尾纹

为何黑斑比别人明显?42

- ◇ 主要为黑色素沉淀现象 ◇ 色素斑的种类与成因
- ◇ 黑斑的护理及治疗方法

成人面疱不代表青春.....47

- ◇ 可能的导致因素有五种 ◇ 面疱长在下巴部位较麻烦

护理篇

◆ 全方位做好保养工作

清洁是美肤第一步.....54

- ◇ 皮脂是自然护肤极品 ◇ 洗脸品的种类及选择
- ◇ 强力去脂品不宜乱用

肌肤补水、保湿非常重要..... 58

- ◇ 护肤之道在于增加皮肤的饱水力并预防水分流失

空气污染下怎么保养肌肤.....60

- ◇ 出门一趟就花容失色 ◇ 慎选保养品很有必要

冬季里如何做好肌肤护理.....63

- ◇ 不同肤质有不同保养方法
- ◇ 冬天，先涂水质粉底霜再出门

夏季肌肤当偏油性.....66

- ◇ 保湿调理 定期敷面 ◇ 阳光既可爱又讨厌
- ◇ 使用防晒品避免晒伤

目录

Make Your Skin

认识肌肤认识美
Healthy

护理篇

小心化妆品过敏及排斥.....71

- ◇ 过敏：使用化妆品后出现红疹
- ◇ 排斥：使用任何化妆品都会引起反应

美容需要均衡摄取七大营养素.....75

- ◇ 血液酸碱值在7.4最佳 ◇ 再宝贵的物质也不能过量
- ◇ 纤维素和水不可或缺

把握晚间的美容时间.....79

要肌肤美丽每天最少运动20分钟.....81

- ◇ 运动分主动式和被动式两种 ◇ 简易美容运动法

脸部按摩DIY.....85

- ◇ 按摩要领 ◇ 自己按摩护理法

漫谈美.....92

- ◇ 谈美 ◇ 女性美

美姿与仪态.....95

- ◇ 美姿与生理的关系 ◇ 美姿与心理的关系
- ◇ 美姿与行为语言

准备一面镜子.....100

- ◇ 站姿介绍 ◇ 美姿练习三原则
- ◇ 唤醒我们的腰部 ◇ 四项练习动作

走出风度走出美.....111

- ◇ 不雅的走姿 ◇ 正确的走姿
- ◇ 头顶书本练习走路 ◇ 眼神的凝视
- ◇ 请“坐”？请“端坐” ◇ 练习坐下与站起的正确动作
- ◇ 腿部的姿态 ◇ 手部的姿态
- ◇ 个子娇小的坐姿 ◇ 矮小坐椅与较软沙发坐椅的坐姿重点
- ◇ 进出门的风度 ◇ 汽车礼节与仪态
- ◇ 穿、脱外套的礼节 ◇ 蹲下与站起
- ◇ 如何优雅地携带皮包

目录

Make Your Skin Healthy 认识肌肤认识美

汤老师问答篇

◆美容知识专题问答

青春痘、粉刺不用愁·····	142
凹洞、疤痕最恼人·····	147
怎样祛除难看的痣·····	150
黑斑、雀斑，还是寿斑？·····	152
有快速减肥法吗？·····	156
化妆与保养品释疑·····	161
怎样让自己更美白·····	168
皮肤干、痒、脱屑怎么办？·····	171
怎样化妆才适合身分？·····	175
胸、眼与皱纹令人烦恼·····	178
毛发也是烦忧的根源·····	182
荷尔蒙·····	186
黑眼圈与多汗之苦·····	187



基 理 篇

认识肌肤认识美

外在美可给人美好的第一印象，
智慧、真诚则更具亲和力；
在谈到保持肌肤青春之前，
必须先了解自己的皮肤特性才行；
而掌握了关于皮肤的科学知识，
会使我们的肌肤保养更具合理性，
更有效率。



认识肌肤 认识美



“美”可以分为两个层次：一是外表上的打扮、修饰；二是品格上的修养。从美感来说，外表上的修饰属于“实在的美”，因为它是形象的，具可观性，而品格上的修养则属“性格的美”、“抽象的美”。

美好的第一印象容易建立友谊

常言道，“外在美”和“内在美”难以兼具，感性的人往往比较欣赏“内在美”，讲究实际的人则先看外表，重视所谓“第一印象”、“初次感觉”。的确，“内在美”需要时间去认识，只有经过相处、合作才能感觉到对方的“内在美”；而今日社会，时间太宝贵了，不少人喜欢凭“感觉”办事，所以第一次接触时，对方的“外在美”是否吸引人关系重大；可以说外在美是建立友谊、事业合作的基础，不可忽略。

一般人对女性“外在美”的定义通常局限于：有一对明亮的大眼睛、长长的睫毛、高挺的鼻子、娇媚的红唇、白嫩的皮肤、玲珑的曲线……所有的女性都有如此得天独厚的天生丽质，但我们如果稍微留意一下周边的朋友，也不