

NÜXING MEIRONG HUFU MIJUE

第4版

女性美容 护肤秘诀

主编/何莉 关明



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

女性美容护肤秘诀

NÜXING MEIRONG HUFU MIJUE

第4版

主 编 何 莉 关 明

编著者 何 莉 吴 娟 关 明

王 萍 李 珊 黄 颂

林 丽 张 君



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性美容护肤秘诀/何 莉,关 明主编. —4 版. —北京:人民军医出版社,2012.9

ISBN 978-7-5091-5834-0

I. ①女… II. ①何… ②关… III. ①女性—美容—基本知识②女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 174698 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨 竞 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.875 字数:233千字

版、印次:2012年9月第4版第1次印刷

印数:28001—32500

定价:26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

第4版前言

爱美是人的天性。爱美之心人皆有之。正如名人所言：人的一切都应是美的，心灵、外表、语言、思想等。美是现代人，尤其是女性追求的目标，这就是为什么如今美体运动蓬蓬勃勃，各种健美馆、健身俱乐部如雨后春笋般地开花，这也是为什么这本美容小秘诀能够几次再版，多次印刷，备受女性朋友欢迎的原因。

美容应包括容貌美、肌肤美、形体美、姿态美、服饰美等，限于篇幅，本书仅介绍狭义的美容，即以容貌、肌肤为重点的美容。书中向广大女性朋友们介绍了简明、实用、可操作性强的美容护肤方式、方法，不同年龄、不同季节、不同类型皮肤的科学保养秘诀。并从回归自然、遵循科学的角度，介绍了通过饮食、洗浴、按摩、天然美容护肤品、中草药等方法进行美容护肤的秘诀。此外，书中还对各种不同季节、不同场合的简易、快速化妆方法，美发、护发的各种科学、有效方法，以及各种有碍美容常见病（如痤疮、雀斑、黄褐斑等）的科学防治方法，都做了详尽介绍。

第4版除了对原有内容进行锦上添花外，重点增补了祛斑与美白、排毒与护肤、精油与护肤及瑜伽养颜排毒等近年来备受女性朋友关注的美容护肤热点知识与美容护肤新理念、新方法。

希望本书能成为每位女性朋友日常必备的美容小顾问。

在本书的初版及修订再版过程中,我们始终得到人民军医出版的大力支持和杨磊石编审的热情指导,一些热心朋友也给了我们很大的帮助,在此深表感谢!书中如有不当之处,欢迎读者批评指正。

编 者

2012年5月

目 录

一、护肤与养肤

皮肤结构与功能	1	自调皮肤护理剂	26
了解皮肤整体观	3	形形色色美肤法	28
皮肤类型与特点	4	蔬菜瓜果护肤法	29
皮肤的生理作用	5	美容护肤用面膜	30
皮肤的新陈代谢	6	美容面膜自制法	31
皮肤颜色的种类	7	根据皮肤选面霜	32
皮肤的感觉功能	9	面部美容小妙方	33
睡眠与护肤美容	10	不利皮肤的因素	34
洗脸浴面与美容	10	影响美容的药物	35
蒸面清洁皮肤法	12	皮肤皱纹的产生	36
保养皮肤的饮食	13	防止脸部生皱纹	37
春季美容护肤法	14	怎样防治抬头纹	38
夏季美容护肤法	16	如何防止鱼尾纹	38
秋季美容护肤法	18	护理颈部除皱	39
冬季美容护肤法	19	短效脱毛有方法	41
娱乐中的护肤法	21	长效脱毛可选择	42
运动前后妥护肤	22	自我快捷脱毛法	43
皮肤晒伤怎么办	23	碍美动作当戒除	44
护肤防晒二三事	24	单眼皮与双眼皮	45

二、饮食与护肤

蛋白质与肌肤美	47	润肤悦颜有大枣	66
维生素 A、D 与护肤	48	护肤益颜猕猴桃	67
维生素 E 与护肤	50	益容佳品数西瓜	67
维生素 B 与护肤	51	丰肌泽肤吃桂圆	68
维生素 C 与护肤	52	黑发悦色吃柚子	69
脂肪饮食与护肤	53	面色红润吃椰子	70
水为廉价美容剂	54	悦心美容有苹果	71
无机盐与肌肤美	55	光滑皮肤数芒果	72
嫩肤美容白木耳	56	美容妙品属柠檬	73
乌发明目服芝麻	57	蜜蜂美容又强身	74
美容食品数硬果	58	丰肌美颜喝牛奶	75
润肤乌发核桃仁	59	营养皮肤吃鸡蛋	76
美容润肤用花粉	60	猪皮猪蹄葆青春	78
润肤健体黄花菜	61	皮肤细腻吃兔肉	79
减肥美容用冬瓜	62	丰肌泽肤食甲鱼	80
护肤巧吃胡萝卜	63	颜面红润食海参	81
经济实惠的豆腐	64	增白玉肤美食谱	82
除皱美肤丝瓜水	65	润肤去皱美食谱	83
细嫩皮肤吃苦瓜	65		

三、按摩与护肤

盐水美容按摩法	85	美化眼部按摩法	91
防治皱纹按摩法	87	眼窍保健按摩法	93
养颜护肤按摩法	90	眼部皱纹消除法	94
面颊除皱按摩法	90	耳部按摩养颜容	95

鼻部美化保健法	97	叩齿护齿健美法	99
按摩牙龈好处多	97	颈部美化按摩法	101

四、化妆与美容

化妆用品有哪些	102	美化倒三角形脸	133
美容工具有哪些	104	美化颧骨突出脸	134
美容化妆按步骤	105	美化额头狭窄脸	135
面部化妆有要诀	107	眼型校正化妆法	135
何谓简易化妆法	109	睫毛修饰有技巧	138
简易化妆的步骤	110	美化眉毛方法多	139
何谓基本化妆法	111	美眉画眉有讲究	141
淡妆淡抹应相宜	114	各种眉型修饰法	142
日妆化妆有技巧	116	耳朵美化不可少	143
妩媚动人的晚妆	117	美化嘴唇显妩媚	143
春季化妆的技巧	119	口红选择的艺术	145
夏季化妆的要诀	120	涂抹口红的技巧	146
秋季应如何化妆	120	口红唇膏不宜多	146
冬季化妆的艺术	122	唇线画法有讲究	147
形形色色丽人妆	123	美化下颏方法多	148
新娘美化婚礼妆	124	协调五官的化妆	149
怀孕期间的美容	127	怎样使用阴影膏	150
巧妙补妆有艺术	128	先天不足掩饰法	151
卸妆技巧与艺术	129	用粉底掩饰缺点	152
面部轮廓巧妆扮	130	女性化妆有七戒	153
方型脸美丽方案	131	化妆品使用不宜	154
长型脸美丽方案	132		

五、祛斑与美白

色斑形成有原因	156	白癜风形成原因	168
色斑可以分几类	158	白癜风治疗方法	169
不良习惯诱色斑	158	白癜风的自疗方	170
黄褐斑形成原因	160	食疗祛斑养颜法	171
食疗可治黄褐斑	161	中药美白护肤法	174
中药祛斑有良方	162	药膳食疗祛斑法	176
中药外用可祛斑	165	中药面膜祛斑法	179
雀斑成因与预防	166	自制面膜祛斑法	180
食疗中药祛雀斑	167	瑜伽祛斑养颜法	182

六、排毒与护肤

人体毒素及危害	188	常用排毒中草药	220
脏腑毒素的表现	191	中药排毒养颜方	222
人体排毒时间表	195	洗浴排毒养颜法	224
春季食物排毒法	196	泡浴排毒养颜法	225
夏季食物排毒法	199	淋浴排毒养颜法	228
秋季食物排毒法	201	药浴排毒养颜法	229
冬季食物排毒法	204	瑶族瑶浴养颜法	231
食物排毒与护肤	208	自制蔬果排毒膜	234
食物排毒养颜方	215	中药排毒养颜膜	237
中药排毒养颜法	218	瑜伽排毒瘦身法	240

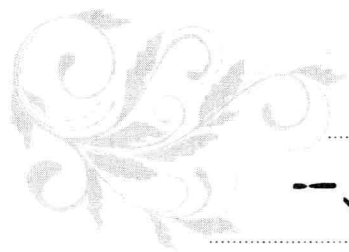
七、精油与护肤

植物精油分等级	246	精油的作用途径	250
精油特点与功效	248	精油的使用方法	251

什么是基础精油	254	精油与美容养颜	268
什么是单方精油	260	精油与美体塑形	271
复方精油的调配	266	精油与保健养生	273

八、美发与护发

头发结构与组成	276	更年期的护发法	293
秀发受损查原因	277	干性头发护发法	294
养发护发的原理	278	养发护发按摩法	295
梳理头发的作用	279	乌发固发可练功	297
梳理头发有技巧	280	损发因素应避免	297
正确洗浴头发法	281	预防脱发八要点	299
合理选择洁发剂	282	头发缠结巧处理	299
护发发剂有哪些	282	头发“开发”怎么办	301
美发乌发的饮食	284	头发变黄怎么办	302
养发健发的食物	285	少年白发的对策	303
健发护发饮食谱	288	饮食去除头皮屑	304
健发养发药膳谱	289	防治脱发的饮食	305
孕产妇的养护发	291	假发的合理配戴	306



一、护肤与养肤

皮肤结构与功能

用肉眼观察皮肤的表面,人体有许多皮纹,它是由皮嵴和皮沟所组成。高起来的部分是皮嵴,上面有许多凹陷的小孔,叫做汗孔,是汗腺导管开口的部位。凹下去的部分是皮沟,它是由于皮肤组织中纤维束的排列和牵引所形成,深浅不一,在面部、手掌、阴囊及关节等处最深。

1. 表皮 表皮从外至内分为5层,由不同形状的细胞构成。

(1)角质层:位于表皮最外层,由12~20层的角质细胞互相交叉、重叠、平铺而成,结构致密。内含丰富的角质蛋白,有很强的吸水能力,因而使皮肤保持柔软。在干燥环境下,如其所含水分下降至10%以下,则皮肤可出现皲裂或脱屑。因此在冬天若未能注意护肤,则容易裂开或有落屑。

(2)透明层:由1~3层细胞所组成,以掌跖部位明显易见,对水和电解质起屏障作用。

(3)颗粒层:通常由2~3层细胞组成,但在角质层较厚的掌跖部位可多达10层。因此,正常皮肤此层与角质层的厚度

成正比例。

(4)棘细胞层:由4~8层细胞组成,每个细胞间有间桥相连接。如果此层积水则形成皮肤水肿,甚至发生水疱。

(5)基底层:位于表皮最底层,由单层细胞组成。此层之间有弹力纤维相隔,以维持皮肤的弹性和韧性。

表皮的主要功用在于它具有保护人体的第一道屏障作用,其角质层较厚,有弹性,由于角质层不断脱落,可使附着在表面的细菌被脱落,并且表皮可调节体温,具有散热作用。

2. 真皮 真皮分为两层:浅层突入表皮,形似乳头,称为乳头层,含有纤维、神经、血管、淋巴管;较深层称网状层,含有汗腺、毛囊、皮脂腺等皮肤附属器。

真皮由微密的结缔组织所组成,含有丰富的胶原纤维、网状纤维和弹力纤维,因而它能使皮肤具有弹性。

真皮含有黏多糖蛋白的基质,具有抗渗透作用,平时可限制渗透,使感染局限化。

真皮内含有各型结缔组织细胞,尤其是巨噬细胞具有包括吞噬功能的免疫作用;血清中有溶酶体,可形成抗体,成为人体防御的第二道防线。

3. 皮下组织 皮下组织含有疏松结缔组织,呈大腔隙的蜂窝状,其中含有大量脂肪组织。

皮下组织对于体温的维持和机械的压力具有一定的缓冲作用,能吸收一定的震动波,起软垫作用。

随着年龄的增长,皮肤也发生变化。儿童时期皮肤的真皮组织、弹力纤维发育较好,而网状纤维及胶原纤维均不发达,皮下脂肪组织较丰富;到老年时期,真皮内弹力纤维失去弹性,胶原纤维变性,网状纤维逐渐消失,皮下脂肪组织中的脂肪细胞也萎缩退化,甚至消失,因而使皮肤变薄,真皮的乳头变低,皮肤出现皱纹。

了解皮肤整体观

皮肤是人体最大器官,覆盖于人体全身的表面。皮肤的总面积为 1.5~2 平方米,约占体重的 5%;其厚度(除皮下组织外)为 0.5~4 毫米。

人体的皮肤和其他器官及组织一样,具有许多生理功能,参与全身的功能活动,以维持机体与外界环境的平衡,维护人体的健康。皮肤是人体的重要保护器官,保护体内各种器官和组织免受外界环境各种有害因素的损害,并能防止组织内各种营养物质、电解质和水分的丧失。皮肤还具有丰富的神经末梢和感受器,以感知体内外的各种刺激,也是人体认识外界的感受器官之一。

皮肤与内脏疾病有着密切关系,这使皮肤的状况成为发现内脏疾病的“观察窗”。其具体表现如下:皮肤病是内脏疾病的前驱症状,尤其是某些皮肤病能预报体内癌肿的发生;内脏疾病可在皮肤出现症状,肝病患者可使眼部巩膜或皮肤发黄,严重者,肤色如“黄纸”,还可在皮肤上看到好像蜘蛛的红点(名曰蜘蛛痣),手掌如同朱砂一样发红,有时自己感到皮肤瘙痒;经常有游走性关节痛或发热的患者,皮肤上又出现硬性无痛性皮下小结,则提示有风湿病。

皮肤的状况与人体的健美有直接的重要关系。很早以前人们就熟知,面容、身段和肤色是人体健美的三要素,也都希望自己具有俊俏的脸庞、苗条匀称的身材和健美的肤色。欲达到这些要求,就需要使自己的头发乌黑发亮,发型美观得体,五官端正匀称,全身皮肤健美,尤其是颜面皮肤细腻光滑,以及肌肉丰满、脂肪适量沉积。相反,颜面的皮肤出现粗糙、肥厚、松弛、萎缩、癍痕、溃疡、色素沉着等其中之一的任何变化,即使是细微的改变都将有损美容。同样,在其他部位的皮肤上发生毛囊

角化以及上述任何的皮疹或皮肤病也有碍于仪表。因此,护肤与美容对人体健美的关系至关重要。

皮肤类型与特点

一般说来,皮肤可分为如下五大类:

(1)正常皮肤(中性):特点是健康、组织致密、皮脂和汗腺分泌通畅,且光滑细腻。但受季节影响较大,夏天趋向油性,冬天趋向干性。

(2)干性(缺油)皮肤:由于自身健康、营养及护肤等方面的问题,皮脂分泌减少,使皮肤干燥、缺油。受季节影响较大。

(3)干性(缺水)皮肤:特点是皮肤组织欠紧凑坚实,毛孔不明显,表皮较厚,水分不易蒸发;皮肤洁白、细腻,但易生皱纹。这种皮肤很敏感,经不起环境和情绪变化的影响,容易过早地衰老。

(4)油性皮肤:特点是毛孔明显、粗大,皮脂腺分泌旺盛,易生粉刺和小疙瘩。脸上常像涂了一层油,特别是额头、鼻梁、下巴等处。皮肤色泽较深,为淡褐色或褐色,甚至为红铜色。此类皮肤的酸碱度不平均、不稳定,当碱性过强时,皮肤容易出现斑点。

(5)混合性皮肤:为干性和油性皮肤的混合。油性部位呈T字形,包括前额、鼻梁及面颊两侧,而眼周及颈部则为干性。据统计,女性大约有80%属于混合性皮肤。

怎样判断皮肤的类型呢?简单的判断方法是以洗脸后30分钟为标准时间,检测自己皮肤绷紧感时间的长短。一般洗脸后皮肤绷紧感在30分钟消失的,属中性皮肤;20分钟内绷紧感消失的,为油性皮肤;40分钟以上绷紧感消失的则属于干性皮肤。

总之,不论您属于哪类皮肤,都要以科学的方法加以保护。

只有这样,皮肤才会柔嫩洁白、滋润光泽,充满青春的活力。

另外,皮肤尚可分为碱性皮肤和酸性皮肤两大类。所谓碱性皮肤和酸性皮肤,是指皮肤表面的 pH 状态。pH 是指血液和皮肤表面皮脂膜的酸度和碱度。数值从 0 到 14,以中间 7 为中性,7 以下为酸性,7 以上为碱性。据专家测定,一般健康皮肤呈弱酸性,pH 为 6.0 最标准。一旦皮肤的 pH 超过 6.5 时,细胞就会被破坏,使皮肤粗糙、过敏,有时还会出现湿疹、斑疹。

皮肤的酸碱变化,在美容上具有特殊意义。比如:干性皮肤皮脂分泌量少,pH $>$ 7,呈碱性。另外,当体内的 pH $<$ 7 倾向酸性时,皮肤的 pH $>$ 7 就倾向碱性。所以,在饮食上,过多摄取酸性高的肉类食品,使血液酸性变强,对人体尤其是皮肤会形成很大的威胁。为了使皮肤能经常保持弱酸性,在饮食上应注意选择新鲜蔬菜和水果,尽可能少吃糖果、糕点等能使血液酸性增强的食物。

皮肤的生理作用

皮肤是人体的最大器官,它具有以下几种生理作用:

(1)呼吸作用:从皮肤表面经常散发水蒸气(肉眼看不见的汗),同时,向真皮输送氧气,以促进真皮的功能。这可以说是皮肤最基本的作用。

(2)分泌作用:皮脂腺和汗腺的分泌物可以滋润皮肤,使皮肤保持健美。但如果皮脂分泌不正常,皮肤也就不正常。皮脂分泌过多,皮肤呈油性;皮脂分泌过少,皮肤就会粗糙。另外,由于激素的作用,有时还会出现粉刺和疙瘩。

(3)吸收作用:通过毛孔、汗腺以及整个皮肤充分吸收(渗透)溶于脂肪的物质。因而可以有效地浸透化妆品的营养成分。

(4)保护作用:真皮及皮下组织可以缓冲来自外部的打击

和刺激,同时,可以保护皮肤不受细菌和强烈阳光等的侵害。

(5)感觉作用:依靠布满皮肤的神经纤维,可以产生触觉、冷热觉、痛觉等。

(6)调节体温作用:要维持身体健康,就要把多余的热量散发到体外,这主要靠皮肤来完成。温度高时,皮肤松弛,热量容易散发;寒冷时,皮肤收缩,可减少散热。

(7)表现作用:喜怒哀乐之情常可以反映在皮肤上,惊恐时苍白,发怒时涨红,烦躁时皮肤变得粗糙。

皮肤的新陈代谢

皮肤参与全身的新陈代谢,成为其中的一个重要环节。

(1)水分和电解质的代谢:皮肤不但是人体内的一个贮水库,也是电解质的重要“仓库”,可以调节和影响全身的水分和电解质的代谢。

贮存于皮肤内的水分占体重的 18%~20%,年幼的人,其皮肤含水量较高,女性皮肤的含水量较男性多。皮肤内的水分主要分布于真皮内,尤以乳头层内的水分较多。

皮肤内的电解质虽然只占整个皮肤重量的 0.6%,但它对于维持人体的生命活动很重要。尤以氯和钠的含量最多,它们是皮肤细胞间液中的主要电解质,其主要功能是维持水的渗透压和酸碱平衡。

(2)糖的代谢:皮肤各层组织皆含有葡萄糖,皮肤的表皮细胞能合成糖原,皮肤也是糖的储存库,对维持血糖的正常水平有较大关系。当血糖增高时,大量的血糖进入皮肤。当患有糖尿病时,皮肤含糖量可高达 4.5~6.7 毫摩尔/升,故容易造成感染。如果血糖减少,皮肤的糖分就迅速进入血液。

(3)蛋白质代谢:皮肤内所含蛋白质的种类比任何其他器官都多。一般分为纤维性蛋白、非纤维性蛋白及球蛋白三大

类。纤维性蛋白又分为张力细丝、角蛋白、网状纤维、胶原及弹性蛋白。非纤维性蛋白常与黏多糖类物质结合,构成黏蛋白或糖蛋白,作为皮肤真皮内的基质。球蛋白是细胞核内核蛋白的主要成分,也是表皮基底细胞中 RNA 和 DNA 核蛋白的主要成分。皮肤中的各种组织多半是由上述各种蛋白质所构成的。

(4)脂肪代谢:皮肤内脂肪包括皮脂腺、皮脂和皮表脂质膜,它们的总重量占皮肤总重量的 3.5%~6%。皮肤中如缺乏某些不饱和脂肪酸,就不能维持正常状态。

皮肤的脂肪有两大类:一是沉积于细胞内的脂肪,作燃料储备用,为油酸及脂肪酸;二是固醇及磷脂。前者是制造维生素 D 的原料,后者对维持细胞膜的胶体状态和通透性有重要的作用。食物中若缺乏某种脂肪酸,皮肤可能出现鳞屑。

(5)维生素代谢:皮肤是制造维生素 D 的“工厂”,这是因为皮肤内含有的脱氢胆固醇,经过阳光中的紫外线照射后会转变成维生素 D。

维生素与皮肤的关系很密切,维生素对全身代谢作用的影响,也间接地影响皮肤。缺乏维生素,皮肤往往先发生变化,如糙皮病、糙皮病。

皮肤颜色的种类

人类的正常皮肤主要有黄、白、黑 3 种,肤色的不同主要取决于皮肤内黑素的含量及位置的深浅。

(1)肤色与黑素分布位置的关系:黑素是由表皮基底层黑素细胞产生的,这种细胞内含有酪氨酸酶,能够氧化酪氨酸而形成黑素。如果皮肤内的黑素主要分布在表皮基底层黑素细胞内,而上面的棘层较少者则皮肤呈黄色,多见于亚洲的黄种人;若黑素的分布情况与上述一样,只是黑素的数量较少,则皮肤呈白色,多见于欧、美的白种人;假如在表皮的基底层、