



Liz Earle

SKIN SECRETS

How to have
naturally healthy
beautiful skin

美肌之秘

如何拥有自然、健康、美丽的肌肤（图文版）

[英] Liz Earle 著 Rox 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

美肌之秘

如何拥有自然、健康、美丽的肌肤

(图文版)

[英] Liz Earle 著

Rox 译

Liz
Earle
SKIN
SECRETS

How to have naturally healthy beautiful skin

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

美肌之秘 : 如何拥有自然、健康、美丽的肌肤 : 图文版 / (英) 厄尔 (Earle, L.) 著 ; Rox译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-115-28579-9

I. ①美… II. ①厄… ②R… III. ①美容—基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第121264号

版权声明

SKIN SECRETS:How to Have Naturally Healthy Beautiful Skin, written by Liz Earle.
Authorized Simplified Chinese translation edition published by the Proprietor.
ISBN 978-1-85626-831-8

Text copyright © 2009 by Liz Earle

Photography copyright © 2009 see below

(credits to copy from the English edition)

Illustrations copyright © 2009 Kathy Wyatt

Design copyright © 2009 by Kyle Cathie limited

Printed in China by POSTS & TELECOM PRESS under arrangement with Kyle Cathie Ltd.

本书简体中文版由 **Kyle Cathie Ltd.** 授权人民邮电出版社出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制本书的任何部分。
版权所有, 侵权必究。

美肌之秘

——如何拥有自然、健康、美丽的肌肤 (图文版)

-
- ◆ 著 [英] Liz Earle
 - 译 Rox
 - 责任编辑 宁 茜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
 - 邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/20
 - 印张: 10
 - 字数: 327 千字 2013 年 1 月第 1 版
 - 印数: 1-5 000 册 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2010-6168 号

ISBN 978-7-115-28579-9

定价: 58.00 元

读者服务热线: (010) 67132837 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

内容提要

丽茨·厄尔（Liz Earle）的《美肌之秘》（*Skin Secrets*）是每一位女性都梦寐以求的如何拥有自然、美丽肌肤的必备宝典，值得你珍藏一生。丽茨早年患有湿疹，后来从事美容与健康工作多年，现在拥有一家跨国公司，旗下美容、护肤品牌更屡获殊荣。这些经历使丽茨拥有足够丰富的经验和智慧来向我们阐述如何保养、呵护肌肤。

丽茨探索肌肤的奥秘与组成，突出强调保护皮肤和给予它正确营养的重要性，这也是为什么她一直向我们推荐用最好的植物成分来养护皮肤的原因。你知道薰衣草精油是一种强效抗菌剂，能帮助治疗烧伤和蚊虫叮咬吗？你了解绿茶不仅有助于减少皱纹和抵御阳光伤害，而且对牛皮癣和酒糟鼻也有改善吗？本书设有专门的一章内容讲解从少年到老年不同年龄阶段的皮肤状况，对怀孕期和更年期的皮肤也给出很多宝贵的保养建议，并重新讨论了人生每个阶段中，对皮肤“清洁、调理、保湿”的全新理解。不仅如此，在这个皮肤过敏和其他诸多皮肤问题充斥的社会中，丽茨力图消除人们的误解，给予自然疗法和饮食生活方式上的建议，以帮助人们解决过敏的困扰。

首先，丽茨强调全面调理——吃什么食物，睡眠质量如何，怎样放松——这些与你如何清洁、排毒一样重要，所以她为皮肤养护提供了一个长期的战略规划。如何治疗皮肤问题，给皮肤补充合理的营养，健康膳食及有规律的锻炼，这些都可令你的肌肤更加健康、光彩照人。正如丽茨·厄尔护肤品牌中那款已售出400万支的著名产品Cleanse & Polish Hot Cloth Cleanser一样，相信这本书也不会令你失望，它将使你的皮肤看起来更好。



Kerry、Sarah、Kim、Tracy和Liz

此书献给我的4个孩子和“疯狂OX”

目录

我的保养哲学	6
第一章	
影响皮肤的因素	8
皮肤的功能运作与改善肤质的原理	
第二章	
有益于皮肤的植物	24
最好的美肌能量——植物养护成分	
第三章	
如何拥有美丽的肌肤	44
《美肌之秘》使各个年龄段的皮肤变得更好	
第四章	
关爱你的肌肤	82
行之有效的护肤产品——何时何地，如何正确使用	
第五章	
阳光与你的皮肤	104
守护皮肤安全的最佳方案——同时享受灿烂阳光	
第六章	
皮肤问题与解决方案	116
痤疮、湿疹、牛皮癣、酒糟鼻等皮肤问题的有效解决方法	

第七章

美食美肌	136
健康的美肌食物	

第八章

日常锻炼	160
减压和调理肤色的几项有效运动	

第九章

舒缓, 放松, 睡眠	174
如何重获光彩照人的肌肤	

写在最后	182
------------	-----

采购目录	183
------------	-----

词汇表	184
-----------	-----

组织机构	186
------------	-----

营养补剂与自然疗法	188
-----------------	-----

致谢	190
----------	-----

译者后记	193
------------	-----





我的保养哲学

健康、容光焕发的皮肤能使人自信心倍增。大家多次要求，希望我能分享养护肌肤的秘诀，所以这本书包含了我积累的所有知识，以期改善、保护你的皮肤，并令它焕然一新。从青春开始，到怀孕、中年、更年期，直到老年，我都坚信更加干净、明亮的肌肤是我们触手可及的。我探寻合理的皮肤养护之道始于30多年以前，那时候我才十几岁，不幸患上了湿疹。但是直至20世纪80年代初，我开始写作关于美容和健康的相关专题时，才真正把生活方式与我们的皮肤外观和功能联系在了一起。从那时起，我几乎尝试过世界上所有用于皮肤的东西，年复一年，我研究积累下来的经验和智慧确实能让你的皮肤有真正的改善。不用担心，它们既不复杂也不昂贵。

漂亮的皮肤源于健康的皮肤细胞，而它们来自一个健康的身体，所以如何拥有由内而外的健康是至关重要的。知道你的皮肤需要什么样的营养是关键所在，你可以通过合理膳食让自己变得更加美丽。你也会在书中找到最佳的饮食指导，包括功效强大的食品，结合更多有益于皮肤的营养补剂。毫不夸张地说，它们真的可以滋养你的脸。

我在全球寻觅功效强大的植萃成分并把它们带回来，从英格兰泥泞的农田到肯尼亚桑布鲁阳光炙烈的大草原，甚至更远的地方。言归正传，我也参加过一些世界范围内有影响力的学术和医疗机构主办的皮肤研讨会和论坛。这让我有机会获得很多领域

内最新的研究成果，本书中很多科学结论也得益于此，包括对一些普遍流行的美容神话提出质疑。感谢多位教授和医生为本书倾注了他们宝贵的时间。

一些自然疗法在历史记录中有着强大的理疗效果，所以我收录下来帮助那些深受常见皮肤病困扰的患者，包括对暗疮、牛皮癣和敏感皮肤的调理。书中谈及了我自己所使用的药草与维生素，加上简单的皮肤减压和快速调理法（不涉及任何稀奇古怪的方法！）。我有长湿疹的历史，因而对这个日益普遍的皮肤问题特别感兴趣。你会发现书中有一个专门的章节，介绍解决湿疹和皮肤干燥最有效的自然疗法，同时还包括了我给自己孩子使用的理疗方案。我是一个互补疗法的爱好者，比如按摩、芳香理疗和颅脊髓神经系统疗法，我从一些信赖的从业人员那里得到了这些辅助疗法的建议。我们的皮肤有时候也需要化妆造型师的帮助，所以我也曾问过一些在伦敦、纽约和洛杉矶工作的专业美妆造型人士的秘诀。

作为一名研究人员、作家、植物学专家以及有机农场经营者，几十年的生活经验告诉我，利用大自然的成分、结合良好的生活方式与智慧，是让我们的皮肤看起来更加光彩照人的最好方法。无论何时，只要开始保养，永远都不会太晚。



第一章

Chapter One

影响皮肤的因素

WHAT INFLUENCES YOUR SKIN

过去的口头禅是，如果你想皮肤好，请选对你的父母。如今，科学家已经发现了影响皮肤外观和功能的其他因素。这就是为什么我们要先了解皮肤的工作原理。



哪些因素会影响你的皮肤状态

在这本书中，你会发现很多皮肤养护的秘诀蕴含着诸多植物的力量，同时会了解到哪些食物可以创造完美肌肤。首先，让我们对皮肤原理做一个概述。

基因

基因是染色体上携带的DNA片段，通过父母遗传给孩子。它决定着特定的生理特征，包括我们的身高、眼睛颜色和皮肤特点等。科学家们现在已经能确定各种决定肤色的基因，包括从Lily Cole和Scarlett Johansson那些最浅肤色的女性，到如Iman或Alek Wek（译注：苏丹籍名模）那样深黑肤色女性。基因也直接决定你的皮肤类型——中性、干性、油性或混合性——包括它的敏感程度，这就是所谓的“内因”决定老化（外因老化是指生活方式的影响，如在阳光下暴晒）。如果你想看到你的脸衰老后的样子，不妨先看看你的母亲或祖母。近日科学家在对双胞胎的研究中发现，同卵双胞胎的皮肤厚度显著比异卵双胞胎更为相似，它们具有同一种遗传关系。

如同皮肤的结构一样，我们也继承了皮肤上可能存在的问题。约15%的人遗传了“特应性”基因，这种基因会导致皮肤容易过敏，比如湿疹或一些与皮肤不相关的症状，如哮喘和花粉热。痤疮、牛皮癣和脂溢性皮炎也常见于这类人群，甚至长痣也是同理。但幸运的是，我们并不会遗传这些病痛——因为基因有一种倾向性会改善这些问题。基因本身不会引起痤疮——而是存在其他的触发机制，你可以缓解、改善它。我的孩子们都遗传了我的湿疹倾向，但我们已经成功地把这些问题控制住了。良好的日常饮食结构，包括特定的食品补充剂、运动和充足睡眠，以及良好的情绪、整体健康的饮食都可以最大化地改善皮肤问题，控制病发和斑点——甚至可以防止孩子们第一次暴发湿疹。

激素

从婴儿期到青春期——在我们担心自己的容颜衰老之前——大多数人的肌肤拥有自然的平衡能力，以生长发育出完美的肌肤，直到生殖激素开始肆虐的时候。内分泌系统是一个极其复杂的化学信号网，控制我们身体的大部分系统，包括细胞复制。在十几岁的时候，男孩身上称为雄激素的性激素开始增加。它对男孩子的影响较小，但是会令女孩子的皮肤分泌出更多皮脂（我们身体中自然存在的油脂），导致皮脂生成过剩。它还会引发白头、黑头和粉刺，多囊卵巢综合症和雄激素过盛等皮肤问题的症状也与此有关。

令人欣喜的是，雌激素可以抑制皮脂分泌，尽管我们不知道它是如何作用的：这也是为什么有人告诉受痤疮困扰的女孩可以口服些避孕药。雌激素——可能还有睾丸酮——也支持着皮肤中的胶原蛋白和弹力蛋白分泌，它们组成的网状结构，使皮肤更具弹性，这也是为什么更年期雌激素水平下降后，皱纹随之增生的原因。在怀孕期间，雌激素增强和/或与孕激素结合，导致在阳光下暴晒会引发色素沉积，让肤色变深，形成“妊娠斑”。这种斑也被称为色斑或黄褐斑，女性在服用避孕药或进行激素替代疗法期间也会遇到这种问题。

非生殖激素也会对人体产生影响，其中包括甲状腺素，它来自甲状腺。甲状腺机能减退（或水平低下）导致甲状腺素分泌不足，进而使皮肤干燥。一些皮肤科医生测试发现，这种情况出现于有慢性皮肤干燥的女性。甲状腺机能亢进（水平过高）可能引起潮红、瘙痒和色素沉积的增加。对于女性来说，这些激素不会恒定不变，只有到绝经后，也就是在你50岁甚至60岁的时候，激素水平才会趋于稳定。



科学事实!

成年人平均皮肤面积约为2平方米（20平方英尺），重达4.5千克（10磅）。每2.5平方厘米（1平方英寸）包含650个汗腺、20根血管和超过1 000个神经末梢。

食物

我们无数次地听到“人如其食”这种说法：这是真的，在很多方面尤其涉及皮肤问题时可以这样肯定。皮肤健康依赖于我们摄入的大量营养物质。从我们吃什么开始，到一个消化分解能力、吸收能力和吸收效率良好的健康肠道，可定期排泄掉食物中的毒素和废物。这些因素和我们的皮肤是紧密联系在一起的，我们的整个消化系统反映皮肤状况。比如，皮肤就像是内装有细纹纸的信封，事实上它的总面积只有2平方米，而如果把小肠铺展开，它的面积就有600平方米。小肠表面布满了褶皱，如果内部的皮肤不健康，外面的皮肤也很难净透且有光泽，这就是为什么饮食如此重要。

身体的各个器官，包括嘴唇、鼻腔和眼睛，可以由外而内清楚地反映身体里面的“黏膜系统”。闪亮的眼睛和透亮的肤色显示你拥有一个健康的肠道。

许多因素会影响你的肠道健康，包括肠道菌群失衡（鹅口疮、念珠菌或肠痙综合征都与之相关），便秘（排毒过程被中止了）和某些问题会导致炎症反应。我会在第六章详细讲解炎症，这是一种“内火”——特别是高含糖/淀粉类食物会加剧问题恶化——炎症是目前认可可导致许多疾病的一个关键因素，其中包括心脏疾病、某些癌症和皮肤疾病，如痤疮、湿疹和牛皮癣。相关的好消息是，我们拥有很多消炎食物，如肥鱼（译注：特指那些含有丰富不饱和脂肪酸的鱼）、蔬菜和橄榄油，你可以尽情享受它们。

严格地说，干净的皮肤也取决于一个健康的肝脏，它决定着饮食或体内环境排毒的过程。如果你的肝脏因酒精、咖啡因和/或饱和脂肪摄入过多而变得代谢不畅，毒素就会累积起来同时胆汁减少——这时你会腹泄——作为肝脏对身体的警示。

如果你缺水，也不会拥有美丽的皮肤，充足、纯净的水才是正确的答案。大多数茶、咖啡和软饮料含有对我们的身体或皮肤不利的添加剂。此外，咖啡因会刺激肾脏产生更多的尿液，从而导致身体轻度脱水。

太阳和其他生活方式的污染物

环境污染物可能对皮肤产生很多影响，其中一个主要因素是阳光。阳光中的紫外线辐射引发的光老化比其他因素都要严重，它会导致氧化应激压力，损害细胞，破坏胶原蛋白和弹力蛋白，导致皱纹产生，使皮肤不再拥有弹性和饱满的结构。它还可能导致皮肤缺水 and 过度刺激黑色素细胞，造成褐斑。好的方面是，适量的紫外线可以帮助我们改善一些皮肤状况，大多数人觉得晒黑（在暗疮甚至

锻炼

强调锻炼的原因是我们日常运动量不足。锻炼其实很简单，对你的皮肤有很多好处。它不仅能提升你的整体健康和精神状态，还能增强循环，把更多、更好的营养物质运送到皮肤细胞中，比如氧气。出汗也是好现象，它可以打开毛孔，有助于减少皮肤长痘。锻炼对于消除潜在破坏性毒素至关重要，促使它们通过淋巴系统代谢掉。不同于心血管系统，淋巴系统没有一个“泵”，需要靠身体的运动来推动它进行工作。运动也被证明可以减轻压力，这是目前已知的对皮肤最显著的一种影响因素。



是橘皮组织上这是一个美妙的伪装)更好。科学家们这样认为,短时间暴露在阳光下可产生维生素D,这对许多癌症和疾病的预防是有必要的。

吸烟对皮肤的危害被排在第二位——并不奇怪,你应该知道香烟含有4 000多种毒素,其中有许多经由吸入的烟雾被身体吸收。和紫外线一样,吸烟会导致胶原蛋白被破坏,加速皱纹的形成。它也可以引起真皮中的血管收缩,减少氧的供应。随之而来的细胞死亡会导致皮肤变薄:经常吸烟者的皮肤比非吸烟者的皮肤薄约25%,在某些情况下达到40%。吸烟还会使你的皮肤发黄。研究还表明,吸烟者的牛皮癣发病率比普通人高2~3倍。

无形的化学污染物,如燃料排放(译注:汽车尾气等)能够分

淋巴系统

这个系统很复杂,也很精细。充满液体的淋巴管和淋巴结(小豆状腺体)贯穿全身,和我们的血液循环系统协同工作。这两者的功能是连贯的,彼此间无缝衔接。它工作原理是:随着血液在我们身体中流过一轮,组织液从毛细血管渗出(血管)并流动到我们所有的细胞和组织上,以维持体液平衡。这种透明的黄色液体含有大量抗感染的白细胞(淋巴细胞)、部分红细胞、蛋白质和脂肪。流动过程中,淋巴液帮助身体摆脱那些有潜在威胁的物质,如毒素和受损细胞、细菌(可能产生粉刺)与病毒,以及包围在细胞外多余的液体(如橘皮)。然后,它通过淋巴结过滤掉这些废物碎片,清理掉残留物并返回到血液中。

有别于血液,淋巴只朝一个方向流动,且没有“泵”提供动力。它依赖于身体的运动,如深呼吸和肌肉的收缩,来提供其流动的动力,因而运动是促进淋巴循环非常重要的一个原因。身体摩擦和按摩也可以刺激淋巴系统,使淋巴更加有效地循环。

解皮肤表面的油脂,使其干燥,降低皮肤的屏障功效。空气中的微粒,如灰尘,特别是在城市里的污染物,可以堵塞毛孔,增加脸上的细菌含量,导致斑点产生。

化妆品成分

护肤品和化妆品中的一些成分也可能导致皮肤敏感问题。常用的清洁剂,如十二烷基硫酸钠(SLS)和烯基磺酸钠,用来做洗发水、洗面奶、婴儿湿纸巾、泡泡浴和众多类似产品的发泡剂,它一直被认为有刺激性,会明显削弱皮肤的天然屏障功效。事实上,SLS是一个众所周知的刺激性成分,它在科学实验中用来评估皮肤屏障功效。由于许多人有皮肤问题,包括儿童的敏感性或干性皮肤,或某种类型的皮炎、湿疹等,而SLS会影响皮肤的屏障,因此使用它不是一个明智的选择。特别要指出,SLS存在于凡士林冷霜Aqueous Cream中,常使用于有湿疹的儿童。从谢菲尔德大学医学院的皮肤科医生Michael Cork对100名儿童使用凡士林冷霜的调查发现,56例有发红和发痒反应,伴有烧灼感和刺痛等症状。我的建议是对干燥或易患湿疹的皮肤不要使用凡士林冷霜。烯基磺酸盐也是石油衍生出的化学洗涤剂,会刺激敏感性皮肤:安全评估显示,它们在一定浓度下对皮肤和眼睛有中度刺激作用(请避免使用某些洗发水)。

其他问题成分还有矿物油(经常标记为液态石蜡),因为它停留在皮肤表面可能堵塞毛孔。护肤品中的许多成分都有造成刺激、发红、脱屑等症状的记录。包括维甲酸(维生素A衍生物,用于美容可令肌肤平滑,可治疗皮肤疾病,包括牛皮癣)、 α -羟基酸(AHAs或果酸)、羟基酸和包含它们的脱毛产品:使用时谨遵使用说明。在23个主要的研究涉及8499名儿童(大多数患有接触性皮炎)的结果表明,易引发致敏最常见的成分顺序为镍、硫柳汞(抗真菌和防腐剂)、钴(主要是作为着色剂使用)、香料(包括精油,尤其是秘鲁香脂)、铬、非纯化的羊毛脂和甲醛(防腐剂)。有趣的是,苯甲酸酯类防腐剂则很少引发皮肤敏感。

氧化应激、自由基和抗氧化剂

我们身体中所有细胞都需要氧气才能生存和发挥功效。当我们呼吸空气时，细胞得到氧气，并与它发生反应产生能量——这个过程被称为氧化。想想运行着的汽车，汽油发动机中的燃料和氧气结合并燃烧，释放出能量推动车子移动——但它也产生了一个副产品，那就是废气。我们身体中的葡萄糖（身体的燃料）和氧气在细胞中结合产生能量，但也让我们产生自由基，这些过剩的产物就是我们身体的废气。

自由基是具有未成对电子的分子。如果自由基水平过高——紫外线、吸烟、污染、压力等都是导致自由基产生的原因——且没有足够的抗氧化剂去抵消，那么它们就开始侵害我们的身体。自由基从另一个不知情的分子中“偷”取电子以让自身配对稳定——然后另一个分子就会变为自由基——进而形成恶性循环。

这个过程被称为氧化应激，它与皮肤老化以及许多与年龄有关的疾病相关，如心脏病、癌症、黄斑变性和老年痴呆症等。

抗氧化剂是重要的物质和营养成分，存在于机体内，也存在于我们吃的水果和蔬菜中——当然，还包含在营养补剂里。它们保护整个身体，清除过剩的自由基，从而阻止氧化应激。抗氧化剂包括β-胡萝卜素（维生素A的前体）、番茄红素、虾青素和叶黄素，维生素A、维生素C和维生素E，黄酮类化合物（如槲皮素和白藜芦醇），矿物质（包括硒、锰、锌），L-肌肽（由两个氨基酸组成）、辅酶Q10（又名泛醌）和其他维生素类物质。我们多多摄入些富含抗氧化剂的食物，身体受到抗氧化应激的保护就越多。

虽然身体本身有着非凡的能力来应对自由基，但现代化的生活方式使我们受到的攻击也比以往多得多。并非所有的自由基都是坏的——事实上，我们的免疫系统有时故意创建一些病毒和细菌。但导致我们身体细胞产生的很多问题还是源于氧化，我们称之为氧自由基（统称为活性氧或ROS）。

过冷与过热

极端温度会令皮肤更加干燥。空调和中央供暖系统令肌肤缺水。温度切换——从凉爽的空调房进入大太阳下，或从热气腾腾的浴室进入冰冷的卧室——皮肤的内部没有足够的时间进行温度调整。洗热水澡和桑拿浴都会除去皮肤表面的油脂，在寒风中你会觉得更加寒冷。

压力

当我们感觉快乐、健康、轻松时，我们的皮肤也将感同身受。现在，研究发现，心理压力大与环境污染物一样会损害皮肤。当我们感到焦虑或处在压力状态下，位于肾脏上方的两个肾上腺开始分泌“抵抗还是逃跑”（译注：指在有威胁的境况下人类的本能生理反应）的激素——肾上腺激素和皮质醇。在远古时代，人类从狮子口下或部落交战中逃脱时，这个机制是至关重要的，它可以增加血液中的血糖水平，使我们在逃跑时获得更多的能量。今天，我们无法通过数公里的长跑逃避压力，而且还有太多的压力激素围攻我们的身体，比如没有足够的睡眠、过多的工作或感情上的创伤，都会产生破坏性的激素。当身体中血糖升高，胰岛素——降糖激素——随即产生，反过来触发细胞中的炎症因子，这是一个与斑点、粉刺和许多其他皮肤问题（参见118页）有关的化学反应。它也会导致胶原蛋白被皮质醇分解。胶原蛋白是支撑皮肤网络结构的主要蛋白质，可以使皮肤光滑且富有弹性。皮质醇的水平高也影响表皮中的免疫细胞，它会破坏皮肤的屏障，弱化皮肤对紫外线以及其他污染物和感染的防御能力。此外，心理压力可能导致面部皮肤的直接反应，引发大脑释放化学物质，即神经末梢的神经肽。一种称为P物质的神经肽，可以诱发皮脂腺分泌出更多的皮脂和导致炎症化学反应的细胞因子，这两者都可能导致痤疮。

睡眠

我的母亲曾经告诉我午夜前睡一小时抵得上午夜后睡两小时。（意思是你不应该过度熬夜）美容觉命名由来于此：这是皮肤保养中不可替代的组成部分。有些研究表明，一夜高质量的睡眠，皱纹和深度褶皱看起来都会少一些——但不知道这是因为睡着时压力消失同时临时性的体液积累（体液淤积消除皱纹，可能也使眼睛和组织浮肿）造成的，还是因为皮肤细胞在晚上会加速产生而导致

的。有趣的是，这可能不是睡眠本身产生的结果，是一个英国的皮肤专家协会宣称这是“放松的清醒状态”导致的。这表明冥想、祈祷或任何使心绪平静的活动也都有利于我们的皮肤。

夜里是皮肤吸收水分和养分的理想时间。晚间体温较高，这会增加血液流向皮肤——因此当我们醒来时皮肤散发着玫瑰色的光泽。睡眠时产生的褪黑激素作为一种间接的抗氧化剂，可以增加主要抗氧化酶和其他化学物质对抗自由基伤害的能力，保护细胞的活性。相反，睡眠不足让皮肤看上去筋疲力尽的样子，并引发眼睛下方出现黑眼圈。睡眠不足还会削弱免疫系统，可能引发湿疹等疾病。一晚上糟糕的睡眠也会增加应激激素皮质醇的产生，它可以持续一整天，导致产生压力效应。



我们的皮肤是如何工作的

我们的皮肤远不只是一个化妆品吸收容器——它有一个非常复杂的工作机制，并且是人体最大的器官。

皮肤不只是身体的防水雨衣，它是一个有着复杂神经系统的器官，监控外部的攻击，如冷、热、环境中的毒素，也监控着内部的压力或疾病。皮肤会和大脑“对话”。有人说，皮肤是人体的“大脑外现”。

皮肤有些类似于蛋壳。外层是我们的保护层，阻止蚊虫、寄生虫和其他入侵者，同时保护内层器官免受阳光的损伤。最重要的是，它保持内在水分。我们的身体有超过70%的液体，如果这些水分不能被皮肤安全包裹，我们会像离开水生环境的青蛙或水母那样干瘪掉。皮肤有这样一个聪明的机制，它让我们流汗，这样我们身体内部的温度就保持在安全水平。顺便说一下，科学家们相信，假如我们失去了体毛，裸露的皮肤会使汗液蒸发得更快，因此身体会更迅速地冷却（我们的头发保护大脑免受来自太阳的伤害）。皮肤还有更多作用：它是我们与世界的接口。想想看，当你触摸婴儿的皮肤传递你的温柔；当你不好意思时，皮肤会表现出你在害羞；它也警示我们疼痛、热和冷。当然，在它的弹性和厚度方面，它出卖了我们的年龄。皮肤是独特的，不同寻常的，我个人对它十分着迷。

