

前 言

随着物质、精神生活水平的提高，人们对生活的质量也有了更高的要求，“面子”上的事儿可忽视不得。现代社会中，美容的观念日益改变着人们的生活。

女人天生爱美，化妆、皮肤保养成为女人生活中天经地义的事情，是女人们的终身必修课程。女性读者渴望得到科学实用的美容引导，掌握更多的美容知识，以便能指导自己的行动，更加展示自己美丽的风采。

美容不只是女人的专美，男性也越来越对美容的知识和技巧感兴趣。掌握适当而科学的美容方法和美容知识，已经成为许多男性的必备知识了。

本书以皮肤护理、美发和化妆的知识讲述为主，穿插介绍了几种常见的化妆品品牌。全书突出实用性和时尚性，可为追求时尚的读者提供很好的参考。

本书编委会

2002 . 6

第一章 皮肤概况	1
第一节 了解皮肤	1
一、皮肤的结构和功能	1
二、皮肤的类型	2
三、测定皮肤的类型	3
四、皮肤的老化	5
五、如何防止皮肤衰老	7
第二节 怎样消除皱纹	12
一、皱纹产生的原因	12
二、如何预防皱纹的产生	14
三、防止脖子皱褶的技巧	15
四、消除皱纹的“食物疗法”	15
五、几种有趣的去除皱纹的方法	16
六、如何用化妆品延缓皮肤衰老	18
第三节 皮肤保健美容	19
一、保健护肤	19
二、人体周期与皮肤保养	20
三、保护皮肤的要诀	22
四、饮食护肤调理	24
五、几种美容养颜的食物	25
第四节 四季护肤	26
一、春季护肤	26
二、夏季护肤	29
三、秋冬护肤	31
四、纠正影响美容的不良习惯	33
五、改善粗糙肌肤	34
六、改善皮肤暗淡	35
七、成熟女性护肤保健	36
八、洗出好皮肤	37
九、当心紫外线	38
十、简易美容法	40
第五节 常见的防止皱纹疗法	41

一、拉伸皱纹	41
二、消除皱纹的按摩	42
三、轻拍可防皱纹	43
四、指压法	44
五、穴位按摩法	44
六、气功与穴位结合的按摩法	45
第二章 化妆品知识	46
第一节 认识化妆品	46
一、化妆品的历史	46
二、化妆品的定义	46
三、化妆品的分类	47
四、化妆品的三性	49
五、化妆品的包装	52
六、怎样鉴别化妆品的优劣	53
七、学会识别化妆品卫生批号	55
八、化妆品到底值几何	56
九、化妆品的选购	57
十、巧识真假化妆品	60
十一、怎样选择粉底霜	61
十二、如何选择化妆海绵	62
十三、两用粉饼的选择	63
十四、化妆品的使用	64
十五、护肤品与美容品的区别	65
十六、化妆品的保管	66
十七、影响化妆品香气的因素	68
十八、使用化妆品的误会	68
第二节 使用化妆品	71
一、怎样安排化妆的时间	71
二、美容、化妆时间有别	72
三、防止化妆品过敏	74
四、化妆水的种类	76
五、怎样选择化妆水	77

六、收敛化妆水怎么用	78
七、选用洗面奶的窍门	79
八、化妆品添加剂	79
九、精华液	82
十、香水	82
第三节 防晒	86
一、认清防晒标志	86
二、防晒化妆品 SPF 值是否越高越好	87
三、如何正确选择和使用防晒霜	88
四、利用防晒品晒出健康肤色	89
五、晒皮肤注意皮肤癌	90
六、晒伤皮肤的处理	90
七、色斑的预防	90
八、夏季丝蛋白营养护肤	91
九、自制晒后保养液	92
第四节 保湿、美白	93
一、皮肤保湿最重要	93
二、怎样使用保湿化妆品	94
三、了解美白化妆品	94
四、简单更美丽	97
五、美白不必一拥而上	99
六、化妆品的吸收	100
七、美白三步曲	101
八、好的睡眠是皮肤保健的关键	102
九、美白小窍门	103
第五节 男士美容和全家美容	104
一、男士美容的魅力	104
二、男性怎样选择护肤品	105
三、男用化妆品	106
四、男性剃须前后注意事项	107
五、男性的皮肤护理	108
六、男性美容也需技巧	110

七、打造简洁梳妆台	112
八、错误的美容“习惯”	114
第六节 护肤产品介绍	116
第三章 化妆技法	124
第一节 化妆简介	124
一、怎样进行美容投资	124
二、了解五官特征	125
三、基本化妆技巧	126
四、几种方便实用的化妆技巧	129
五、微笑的化妆技法	130
六、日常妆容简介	131
七、戴眼镜者化妆技法	136
八、怎样抹粉	136
九、三类粉底特征	137
十、快速化妆法	137
十一、白领快速化妆法	138
十二、电脑族的美容常识	139
十三、让疲惫的脸瞬间亮起来	140
十四、平衡最重要	142
十五、卸妆不能随心所欲	144
十六、如何清洁化妆用具	145
第二节 眼睛美容	146
一、怎样保养眼部	146
二、靓丽眼妆	148
三、美眼小工具的使用方法	148
四、眼袋的预防及矫治	150
五、五种巧除眼袋的高招	153
六、单眼皮女孩扮靓	154
七、防止眼角皱纹的技巧	156
八、不同情况的眼妆技巧	157
九、眉部美容禁忌	158
第三节 嘴唇、鼻子	159

一、唇部化妆品——口红	159
二、唇膏的种类	160
三、唇膏的颜色	161
四、唇部也要先打底妆	161
五、涂唇膏的技巧	162
六、唇膏忌涂得太满	162
七、预防“口红病”	163
八、修出精致红唇	164
九、特殊唇形描画技巧	164
十、个性双唇技巧	165
十一、冬季唇部的护理	167
十二、修饰鼻子的技巧	168
第四节 美手、健足	169
一、手的保养	169
二、手的按摩	170
三、怎样去除污迹	171
四、如何修饰美化指甲	171
五、怎样涂指甲油	173
六、日常美手方法	173
七、脚的保养和修饰	174
八、消除脚部疲劳小窍门	176
九、如何增强脚的弹性和柔软度	176
十、脚部保养禁忌	176
十一、简易的泡脚保健方法	177
十二、颈部、手、脚透漏年龄的秘密	178
第四章 美发	180
第一节 关于头发的常识	180
一、了解头发	180
二、健康头发的标志	180
三、头发的老化	181
四、鉴别头发的简易方法	181
五、常用的护发化妆品	182

第二节 头发的护理	183
一、日常怎样保护头发	183
二、北方不同季节的头发护理	186
三、长发护理须知	187
四、油性头发的护理	188
五、干性头发巧护理	188
六、游泳时头发需防晒	189
七、染发前的准备	190
八、染发护理	191
九、怎样烫发与染发	191
十、美发按摩	192
十一、头发干枯怎么办	193
十二、头发过于服贴怎么办	193
十三、头发分叉、断裂、受损怎么办	193
十四、头痒、头屑多怎么办	194
十五、头发的自我护理	194
十六、通过美发师追求美发效果	195
第三节 美发技巧	196
一、发型要与脸型协调	196
二、换个发型换个心情	197
三、发型要与发质相宜	198
四、发型要与服饰相配	199
五、保持漂亮发型的技巧	199
六、怎样选用假发	200
七、使头发光亮的方法	201
八、怎样保护染发后的颜色	202
第四节 美发提示	203
一、洗发提示	203
二、护发提示	203
三、梳理提示	204
四、吹风提示	204
五、定型产品及工具提示	205

六、加强卷发效果提示	206
七、旅行护发提示	206
八、护发美发误区	206
第五章 美容整形	209
第一节 美容整形基础知识	209
一、药物化妆品不是药品	209
二、生活美容、医学美容怎样界定	210
三、医学美容请慎之有慎	210
四、美容师的资格证书	215
五、关于进口化妆品的规定	216
六、美容业亟待规范	217
七、警惕美容院里的陷阱	218
八、注意美容消费中的问题	220
第二节 美容手术知识	221
一、哪些人不宜做双眼皮	221
二、慎用激素美容品	222
三、文刺术的适应与禁忌	223
四、洗肠保健	223
五、孕期美容要小心	225
六、祛斑美容需谨慎	225
第三节 面部常见皮肤问题防治	229
一、防治雀斑	229
二、防治黄褐斑	231
三、青春痘的病因与治疗	232
四、酒渣鼻的病因与治疗	236
第六章 瘦身塑身	239
第一节 塑身潮流	239
一、塑造健美的体形	239
二、如何面对塑身时代	240
三、“塑造”健美的胸脯	243
四、减肥的原则性窍门	245
五、减肥不当麻烦多	245

第二节 饮食调节	247
一、简易法测量肥胖	247
二、注意饮食保健	247
三、节食瘦身	248
四、瘦身食物减肥法	249
第三节 运动瘦身	250
一、女性运动须知	250
二、运动瘦身的机理	251
三、运动瘦身方案	251
四、步行减肥	252
五、冬季减肥运动	252
六、减肥运动须注意的原则	253
七、简便有效的健美方法——跳绳	254
第三节 减肥新法	255
一、主妇瘦身法则	255
二、束发减肥	256
三、沐浴刷美肤减肥	257
四、减肥不去健身房	258
五、穿瘦身衣的利弊	259
六、瘦身新概念	260
七、减肥怎样不反弹	262

第一章 皮肤概况

第一节 了解皮肤

一、皮肤的结构和功能

皮肤覆盖在人体表面，保护着我们免受外界的不良伤害，并帮助我们排泄多余的废物。尽管它只有 0.5~4 毫米厚，但成人的皮肤面积约为 1.5~2 平方米，新生儿约为 0.21 平方米，其总重量约占体重的 5%。因此，皮肤是我们身上最大的器官。

1. 皮肤的结构

皮肤结构分三层，最外层为表皮，中间层为真皮，最里层为皮下组织。

表皮：属复层鳞状上皮。

角质层：由充满角质素的细胞如鱼鳞薄片互相重叠在一起，具有防止水分散失和水分渗透的功能。

透明层：由充满角质素的透明细胞组成，具有折射光线的功能，异常时会呈厚茧。

有棘层：表皮层中最厚的一层，由数层到十层左右重叠在一起的棘状细胞组成，细胞之间有淋巴液流通，可供给表皮营养，并防止射线伤害。

基底层：在表皮内侧排成一列的圆柱细胞，可称为表皮的母体，具有产生新细胞的功能，并有色素母细胞排列，可分泌黑色素制造肤色，并抵抗紫外线的侵害。

表皮细胞的生长过程是：基底层→有棘层→颗粒层→透明层→角质层→皮屑脱落。这个过程一般为 28 天。它提示我们：如果皮肤受损未达到基底层，表皮是可以恢复的，而且不留痕迹。

真皮层：比表皮厚 7 倍。

乳头层：含有细小的圆锥乳头，上面布满血管、淋巴管和神经。籍着乳头层和表皮的交错，使真皮和表皮两者结合得很牢固。

网状层：由弹性纤维与成胶原纤维所交织成的网状组织组成，使

皮肤紧实和富有弹性。

附属器官：汗腺、皮脂腺、毛细血管、毛干、毛囊等。

皮下组织：也称皮下脂肪层，由疏松结缔组织及脂肪小叶构成，对外来的重力等刺激具有软垫作用；皮下脂肪亦是很好的热绝缘体。

2. 皮肤的功能

保护功能。皮肤像一张不透水的韧膜，富有弹性和张力，完整地覆盖在身体表面。一方面可防止体内水分、电解质和其他物质的丧失，另一方面可防止外界有害的或不需要的物质的入侵，因此，皮肤在保持肌体内环境的稳定上起着重要的作用。

调节体温。人体能维持 37℃ 左右的恒温，主要靠皮肤调节，因为皮肤的散热要占总散热量的 90% 左右。

感觉功能。感觉神经的神经末梢和特殊感受器广泛分布于皮肤中，可接常驻温觉、触觉、痛觉和压觉，引起相应的神经反射，维护肌体健康。

排泄功能。皮肤的分泌和排泄功能是通过汗腺和皮脂腺进行的。汗腺的功能类似肾脏，可排泄水分和体内的代谢废物。皮脂腺分泌皮脂，皮脂中的脂酸具有杀菌作用。

吸收功能。皮肤对水和电解质的吸收作用很弱，但对脂溶性物质可通过毛孔选择性吸收，这就是化妆品可以通过皮肤吸收的道理。

二、皮肤的类型

人的皮肤按其皮脂腺的分泌状况，一般可分为四种类型，即：中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤和混合性皮肤，日常生活中也有只分为中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤三种的。另外，敏感性皮肤、痤疮性皮肤也是常见的皮肤。各类皮肤具有各自不同的特点。

1. 中性皮肤

是健康理想的皮肤，多见于青春发育期前的少女。皮脂分泌量适中，皮肤既不干也不油，皮肤红润细腻，富有弹性。皮肤纹理不粗不细，毛孔较小，厚薄适中，对外界刺激不敏感。皮肤的 pH 值为 5~5.6。

2. 干性皮肤

皮肤白皙，毛孔细小而不明显。皮脂分泌量少，皮肤比较干燥，

容易生细小皱纹。毛细血管表浅，易破裂，对外界刺激比较敏感，易生红斑。干性皮肤可分为缺水和缺油两种。缺水干性皮肤多见于 35 岁以上及老年人。缺油干性皮肤多见于年轻人。干性皮肤的 pH 值为 4.5 ~ 5。

3. 油性皮肤

肤色较深，毛孔粗大，皮纹较粗，皮脂分泌量多，皮肤油腻光亮，不容易起皱纹，对外界刺激不敏感。由于皮脂分泌过多，容易生粉刺、痤疮，常见于青春发育期年轻人。油性皮肤的 pH 值为 5.6 ~ 6.6。

4. 混合性皮肤

兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。在面部 T 型区（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，眼部及两颊呈干性状态。混合性皮肤多见于 25 ~ 35 岁的年轻人。

敏感性皮肤可见于上述各种皮肤，其皮肤较薄，对外界刺激很敏感。当受到外界刺激时，会出现局部微红、红肿、出现高于皮肤的疱、块及刺痒等症状。

三、测定皮肤的类型

要护肤，不能不首先了解自己皮肤的性质。因为只有针对自己皮肤的性质、特点进行适当的护理，才能获得最佳效果。否则，乱施脂粉，不但无益，反而有害。

皮肤的类型基本上是根据皮肤的纹理、弹性、油分、水分的比例来决定的。如果能由经验丰富的专业美容师或电脑测定皮肤性质就更准确了。个人怎样简便地测定皮肤属于哪种类型呢？可有几种办法。

1. 纸巾测试

可在前一天晚上睡前，用中性洁肤品（洗面奶）洗净皮肤后，不擦任何化妆品即上床休息，第二天早晨起床后，用一面纸巾轻轻擦拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，皮肤即为油性的；若纸巾上面仅有星星点的油迹，皮肤即为干性的；若介于两者之间的，则为中性皮肤。

2. 触摸试验

在则起床时，用用指触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤；感觉滑

溜的为中性皮肤；感觉油腻的为油性皮肤。再有一种是洗脸试验：洗完脸过 15~30 分钟，感觉脸部紧绷的为干性皮肤；脸部稍绷紧的为中性皮肤；脸部有油脂为油性皮肤。

同时，油性皮肤毛孔粗大，易生粉刺、小疙瘩；干性皮肤，无光泽、纹理细、皱纹多，不大生粉刺和小疙瘩；中性皮肤，一般红润、光滑、不粗不粘，纹理细腻，是属于正常皮肤。

几种常见皮肤类型的典型特征对比表

干性皮肤	特征
通常 30 岁以上的人士常见	皮肤表面油脂分泌不足，角质层水分不足，易起皱纹，皮肤无光泽感、干燥甚至脱皮 感觉紧绷
油性皮肤	特征
尤其是男性，油性皮肤在 25 岁以下居多	皮肤表面油脂分泌多，常泛油光 毛孔较粗大显眼，容易被堵塞，易生暗疮 女士化妆容易脱妆，皱纹等老化的象征较不明显
中性皮肤	特征
在 25~35 岁中常见	皮肤表面油脂分泌适中，角质层含有适中的水分 有润泽感，毛孔不易被堵塞或生暗疮 女士化妆不易脱落
混合性皮肤	特征
在 25~40 岁中常见	皮肤表面油脂分泌不一致，部位如额、鼻、下巴的部位会特别油，而其他位置是中性或干性 会有毛孔堵塞及生暗疮的情况出现
过敏性皮肤	特征
任何年龄都有可能	皮肤易受刺激（风、气温、环境清洁程度） 容易有呈红色及脱皮的小块 未必真的皮肤过敏，但易因某些成分而恶化

不过，皮肤的性质也不是一成不变的，一般年轻时候多偏油性，随着年龄的增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐变干。同时，皮肤与季节气候也有影响，一年四季中，冬季趋向干性，而夏天趋向油性。因此，要根据当时的实际情况来判定自己皮肤的性质。

四、皮肤的老化

皮肤和集体其他器官一样，随着年龄不断增加，都逐渐趋向衰老。皮肤老化的结果，除了使皮肤的生理功能减退外，最重要的是使人的外貌发生了变化。人们往往通过皮肤及头发的一些外在特征，来判断一个人的年龄、身份及地位。

衰老的外貌会对人的心理产生负面效应，影响到任的某些社会活动及社会生产价值。人人都希望保持外貌年轻，青春永驻。预防和延缓皮肤衰老使美容皮肤科学的重要课题。研究延缓皮肤衰老的方法，首先必须探讨皮肤衰老的机制。

可以说皮肤是机体的外在屏障，较其他器官更多的受到外源性刺激因素的影响，因此皮肤的衰老是内源性因素和外源刺激因素共同的作用结果。

1. 内源性因素

随着年龄的增长，皮肤逐渐衰老，不受或较少受到外界刺激因素影响的皮肤主要表现为受内源性因素影响的自然老化，又称自然生理衰老。

自然老化的皮肤在外观上表现为皮肤松弛，出现细小的皱纹，同时皮肤干燥、脱屑，脆性增加，修复功能减退。在毛发方面表现为毛发数量减少，形成秃发，且毛发变细，呈灰白色。

在组织学方面，自然老化的皮肤表现为表皮变薄，表皮与真皮结合处变平；角朊细胞增大，一些角朊细胞出现角化不全，细胞轮廓不清；表皮内黑色素细胞密度降低。真皮内胶原纤维束变直，交织排列疏松；弹力纤维变细，常断裂，成碎片状，或纤维细胞皱缩变小；小血管管壁变薄，小动脉弹力纤维变性，垂直毛细血管减少；组织巨噬细胞、T 淋巴细胞、肥大细胞及郎格罕细胞数量减少；皮下脂肪层变

薄等。

2. 皮肤老化的生理学基础

皮肤在自然老化过程中出现上述一系列的变化是有其生理学基础的。

水是角质层重要的塑形物质之一，皮肤的水分充足，即显得饱满，富有弹性，反之皮肤如果缺水就会发生皱缩。

角质层中的水分相对稳定只要依赖于自然润泽因子，其成分有氨基酸、吡咯酮羧酸、乳酸盐、尿素、尿酸、肌酸及磷酸盐等。这些物质与水有强的亲和力，负担着皮肤的调湿功能，随着年龄的增加，皮肤角质层中的自然润泽因子含量减少，致使皮肤的水和能力下降，仅为正常皮肤的 75%。

同时老化的皮肤汗腺和皮脂腺数目减少，功能下降，使得皮肤表面的水脂乳化物含量减少，水脂乳化物为汗腺所分泌的汗液及皮脂腺所分泌的皮脂在皮肤表面形成的一层乳状膜，具有保护角质层柔润，防止皮肤干裂作用。

同时水脂乳化物有一定的酸碱度，一般偏酸性，Ph 值平均在 5.7 左右。水脂乳化物的减少，使皮肤中和碱性物质的能力大为下降，这更加重了皮肤干燥的程度，表现为角质层变硬，并出现裂口。

自然老化的皮肤多有皱纹，使皮肤的表面积增加，水分丢失增多，因此自然老化首先表现为皮肤干燥。

由于表皮细胞的增值能力减弱，表面更新速度减慢，使得表皮层变薄。随着衰老，真皮层内的呈纤维细胞逐渐失去活力，是胶原的合成减少，同时胶原的溶解性降低，其稳定性随着老化而增加。

在青年期 I 型胶原的合成减少，同时胶原的溶解性降低，其稳定性随着老化而增加，到了老年期胶原的比例发生了明显变化，弹性蛋白合成明显减少，加之弹力纤维的分解退化，使得真皮内弹性纤维数量减少，导致皮肤产生皱纹。这种皱纹大多数是细浅的，通过伸展皮肤容易消失。

由于老年人进食量减少以及脂肪重新分配，常使皮下脂肪细胞容量减少，导致真皮网状层下部及筋膜的纤维性小梁消失支撑，造成皮

肤松弛。

总之，在皮肤的自然老化过程中基因的表达起着决定性的作用，同时一些内源性因素如营养、免疫及内分泌等，也通过对整个集体的作用而对皮肤衰老产生影响。

五、如何防止皮肤衰老

当人体衰老时，皮肤的皮脂腺、汗腺功能衰退，汗液与皮脂排出减少，使皮肤渐失光泽而变得干燥。皮肤血液循环功能减退，难以补充皮肤必要的营养。在颜面的表现是肌肤枯瘪无泽、皮肤苍白或焦黑，弹性减弱，干燥粗糙，萎缩，皱纹增加。

从中医的角度来看，衰老的原因主要有四个方面：肾之精气虚衰，肾精是人体生长发育及各种功能活动的物质基础，其盛衰将导致面部荣华颓落等衰老现象。脾胃虚损，脾胃为后天之本，可加速面部焦黑、肌肤松弛等颜衰状态。其他脏腑亏虚或机能失调，如心肺气虚则运血无力，影响对五脏六腑及皮肤、肌肉的营养供给；促使面容早衰。各种诱因，如饮食失节、饮酒过度、劳逸失常、情志失常等均可成为致病因素，引起人体气机失常，脏腑功能紊乱，导致早衰。

从现代医学的角度来看，面部老化是自然因素和非自然因素造成的。自然因素，即自然衰老，从40岁开始，皮肤的老化即渐渐明显，但老化的程度因人而异。非自然因素包括以下几方面的内容：健康因素，各种慢性消耗性疾病；精神因素，心情不畅，过度紧张；营养因素，风吹雨淋等；内分泌因素，内分泌失调；皮肤保养不当，使用热水、碱性肥皂、洗烫、滥用化妆品和皮肤病治疗药物等。

抵抗皮肤衰老的保健方法分为内治法和外治法两类。内治法又分为药物内治和食膳疗法：常用药物有黄芪、熟地、黄精、牛膝、附子、山茱萸、五味子等；食膳可用胡桃仁、小红枣、杏仁等泡酒，或用淮山药、黑芝麻、粳米、鲜牛奶等煮粥。外治法可用面部经穴按摩，针灸足三里、神阙穴。气功疗法，及保健装饰法用中药制成药膏，敷于面部，或用超声波导入天然植物精华素。

1. 美容化妆品

除了自身保健、加强运动、注意饮食、滋补外，适当地使用些化

妆品也是可以起到延缓肌肤衰老的作用。人体抗衰、除皱是当代化妆品行业发展的最大课题，也是皮肤医学研究的重点。因此，医药、生物与美容的结合越来越密切。

为了防止面部皮肤衰老，应保持乐观的情绪，清心寡欲，豁达大度。饮食营养均衡，40 岁以上适当进补。坚持运动，劳逸结合，保证睡眠。生活有规律，不抽烟酗酒；外出防晒。注意日常面部护理，每周到美容院做全套护理。

目前化妆品行业产品不断更新换代，从单一型向多功能发展。目前，具有保湿、抗皱、防晒、染发、养发等延缓老龄化的化妆品日益增加。化妆品行业研究重点是抗衰老的天然物，以皮下细胞再生促进剂、新型高保湿剂、新型防晒剂、自由基清除剂为主要开发方面。

2. 防止衰老的植物

蔬菜及蔬菜制品。黄瓜被称为“可焕发青春之原料”，用于很多产品，特别是中年妇女用化妆品。它含有丰富的黄瓜酶及多种维生素矿物质，还含有氨基酸，粘朊和矿物盐。其中黄瓜酶具有显著的生物活性作用，能有效地促进有机体内的新陈代谢。用黄瓜汁涂擦皮肤，取得令人惊叹的润肤美容效果。

茴香含有丰富的粘朊，起到润湿、保湿作用。还含蒽甙和肉桂酸酯，是有效的 UV 吸收剂，适合用于所有防晒前后用护肤产品。

冬瓜含有大量的矿物盐和粘朊及氨基酸。作为润湿剂及调理剂用于护肤产品中，它显示出返老还童和保持皮肤柔软之特殊功效。

在日本，人们把龙须菜称为天上的草，是昆布属的海藻，其碘盐具有抗炎作用，粘朊具有润湿作用。它是防晒产品中极好的组份，7、8 月极热的天气时，最适于作为防晒剂。其粘朊与维生素活性、再生性，使之适用于所有润湿膏；其氨基酸的拉紧性，使之适用于抗皱膏中，很多皇帝、贵族都有此种植物的美容秘方。

花椒可用于治疗晒红灼伤皮肤。种子和花中含有大量丹宁，具有强的收敛作用，黄酮类化合物可促进边缘血液循环，用于促进全身气血循环，减少油性皮肤过量油脂分泌。

大蒜的杀菌能力强，有抑制皮脂分泌能力，可减少脱发，它还可