

W ANQUAN HUFU

# 完全护肤 手册

SHOUCE

谭庆梅 王 军 编著



上海科学技术出版社

## 图书在版编目(C I P)数据

完全护肤手册 / 谭庆梅, 王军编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2006.6

ISBN 7-5323-8508-6

.完... . 谭... 王... .皮肤 - 护理 - 基本知识 .TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第057648号

责任编辑 欧 芳

装帧设计 卢 怡

装帧制作 顾文慧

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社  
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海××××印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 6

字数: 130千字

2006年6月第1版

2006年6月第1次印刷

印数: 1 - 4 300

定价: 38.00元

---

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换

## 内 容 提 要

本书以严谨的科学态度，详尽地介绍与护肤美容密切相关的皮肤和化妆品知识，旨在帮助读者成为睿智、理性的美容消费者。全书分基础篇、应用篇和附录三部分。

基础篇简要介绍与护肤美容密切相关的皮肤和环境知识。

应用篇深入浅出地介绍了面部保湿、防晒、美白、抗老化和去油抗痘等的重要性及主要影响因素；化妆品中常用的美容精华，乳液、露、霜、面膜等对不同类型面部的美容功效；以及不同年龄、不同地区和季节的美容要点；详细介绍了眼部、唇部、躯体、手、足等部位皮肤的美容要点，及其常见烦恼、原因与对策。



附录一具体介绍常见食物的寒热性；附录二介绍了常见美容食物及其美容原理，以方便读者自己进行科学合理的食物搭配。



## 前 言

随手翻翻手边的时尚报刊、杂志，几乎总能看到各种各样的化妆品广告。那美丽的图片、自信的话语常常让人觉得用了“它”，就能变成美丽的白雪公主！

再看看某些电视广告，更是了不得！神奇的去斑嫩白、去斑除皱、去逗嫩肤化妆品随处可见，绝对是一旦拥有，就可以像吃了传说中的灵丹妙药般迅速返老还童！

可是我们没有变成白雪公主，也没有返老还童！更可气的是，还有人受到了这些化妆品的伤害，使本来只是略有瑕疵的皮肤变得斑斑点点、伤痕累累，令人惨不忍睹。

作为普通消费者，面对众多真真假假、虚虚实实、如潮水般蜂拥而至的美容信息，要作出正确、理智的选择实在是一件很困难的事。为此，早在读皮肤学博士的时候我就想写一本化妆品美容书，但又怕只是纸上谈兵；做皮肤科医生的时候想写，又觉得对化妆品了解不够；后来有机会作为皮肤学专家进入一家著名的化妆品公司从事中西方女性皮肤生理、物理特点的比较性研究，以及化妆品（包括护肤品、粉类和彩妆）美容功效的检测和评估工作，并多次出国培训和交流，这使我有幸对化妆品有了全面而深入的了解。三年前某著名杂志的一位编辑朋友说，“既然你了解皮肤，又了解化妆品，你的文章对常见的美容问题总是解释得既科学、合理，又简单、易懂，为什么不写一本指导人们正确美容的书呢？”这正是我多年的愿望，于是我开始着手写这本书。



本人是皮肤学博士，在医院皮肤科工作了七年，在化妆品公司工作了五年余。最为了解的是皮肤的结构和功能，环境对皮肤的影响，以及化妆品及其美容精华对皮肤水分、黑色素、胶原蛋白、微循环等的影响。这完全不同于擅长用色彩来创造美丽的化妆师。因此，本书中化妆品只谈护肤品和粉类。

本书写作是纯个人行为，没有任何化妆品公司赞助或资助。因此，完全是以科学、公正的立场介绍护肤美容知识，旨在帮助读者成为睿智、理性的美容消费者。

最后，感谢您的阅读！书中如有不妥之处，恳望读者批评指教。

谭庆梅

2006年4月于上海

## 基础篇

### 第一部分 美丽的皮肤

- 一、皮肤的“滑丽外衣”——皮脂膜 /2
  - 1. 皮脂膜的结构和功能 /2
  - 2. 皮脂膜对皮肤美容的影响 /3
  - 3. 影响皮脂膜的重要因素 /3
- 二、坚强的“护肤卫士”——角质层 /4
  - 1. 角质层的结构和功能 /4
  - 2. 角质层对皮肤美容的影响 /5
  - 3. 影响角质层的重要因素 /7
- 三、皮肤细胞的“发源地”——基底层 /7
  - 1. 基底层的结构和功能 /7
  - 2. 基底层对皮肤美容的影响 /8
  - 3. 影响基底层的重要因素 /9
- 四、黑色素的“加工厂”——黑素细胞 /9
  - 1. 黑素细胞的结构和功能 /9
  - 2. 黑素细胞对皮肤美容的影响 /10
  - 3. 影响黑素细胞的重要因素 /10
- 五、皮肤细胞的“生命周期” /11
  - 1. “生命周期”的定义 /11
  - 2. “生命周期”对皮肤美容的影响 /11
  - 3. 影响“生命周期”的重要因素 /12
- 六、皮肤细胞的“生命之源”——微循环 /12
  - 1. 微循环的结构和功能 /12
  - 2. 微循环对皮肤美容的影响 /12
  - 3. 影响微循环的重要因素 /13
- 七、皮肤的“呼吸器官”——汗腺 /14
  - 1. 汗腺的结构和功能 /14
  - 2. 汗腺对皮肤美容的影响 /14
  - 3. 影响汗腺的重要因素 /15

- 八、皮肤的“润滑器”——皮脂腺 /15
  - 1. 皮脂腺的结构和功能 /15
  - 2. 皮脂腺对皮肤美容的影响 /16
  - 3. 影响皮脂腺的重要因素 /16
- 九、皮肤的“弹性护垫”——胶原蛋白和弹力蛋白 /17
  - 1. 胶原蛋白和弹力蛋白的结构和功能 /17
  - 2. 胶原蛋白和弹力蛋白对皮肤美容的影响 /17
  - 3. 影响胶原蛋白和弹力蛋白的重要因素 /18
- 十、皮肤的“温柔护垫”——皮下脂肪 /18
  - 1. 皮下脂肪的结构和功能 /18
  - 2. 皮下脂肪对皮肤美容的影响 /19
  - 3. 影响皮下脂肪的重要因素 /19

### 第 二 部 分 中国女性皮肤特点

- 一、皮脂 /22
- 二、角质层 /22
- 三、毛孔 /22
- 四、敏感性 /22
- 五、皱纹和老年斑 /23

### 第 三 部 分 中国主要城市与护肤美容密切相关的环境特点

- 一、中国主要城市的干湿情况 /26
- 二、中国主要城市的日照情况 /27

### 应用篇

### 第 四 部 分 面部皮肤的护肤美容

- 一、面部保湿 /30
  - 1. 保湿的重要性 /30
  - 2. 影响保湿的重要因素 /31
  - 3. 化妆品保湿精华大扫描 /33
  - 4. 各种保湿护肤品的美容功效 /36
  - 5. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的保

- 湿要点 /41
- 二、防晒 /47
1. 防晒的重要性 /47
  2. 影响防晒的重要因素 /47
  3. 化妆品防晒精华大扫描 /49
  4. 化妆品防晒指数及其美容功效 /51
  5. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的防晒要点 /53
  6. 晒后修复 /57
- 三、美白 /58
1. 皮肤颜色的秘密 /58
  2. 影响美白的重要因素 /58
  3. 化妆品美白精华大扫描 /63
  4. 各种美白护肤品的美白功效 /66
  5. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的美白要点 /70
  6. 美白产品是否适合长期使用 /75
- 四、抗老化 /76
1. 认识皮肤老化 /76
  2. 影响皮肤老化的重要因素 /76
  3. 化妆品抗老化美容精华大扫描 /80
  4. 各种抗老化护肤品的美容功效 /82
  5. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的抗老化要点 /83
- 五、皮肤的去油抗痘 /84
1. 去油抗痘的意义 /84
  2. 影响去油抗痘的重要因素 /85
  3. 化妆品去油抗痘精华大扫描 /87
  4. 各种去油抗痘护肤品的美容功效 /88
  5. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的去油抗痘要点 /91
  6. 是否可以长期使用一种去油抗痘产品 /93
- 六、粉类美容 /93
1. 粉类在面部皮肤美容中的作用 /93

2. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的粉类美容要点 /93

#### 七、卸妆 /96

1. 卸妆的重要性 /96
2. 各类卸妆产品的美容功效 /96

#### 八、去角质 /97

1. 去角质的利与弊 /97
2. 去角质注意事项 /98

#### 九、面部皮肤常见烦恼、原因及其对策 /99

1. 肤色不均匀、色斑、晒斑、肤色暗沉、泛黄 /99
2. “痘痘”(又名“青春痘”,学名痤疮) /101
3. 黑头 /108
4. “T”区油腻、毛孔粗大 /110
5. 肌肤干燥、脱皮、脱屑 /112
6. 油性缺水 /113
7. 敏感、刺激 /115

### 第五部分 眼部美容

#### 一、眼部皮肤特点 /120

#### 二、眼部清洁 /120

#### 三、眼霜、凝露、眼胶的美容功效 /120

#### 四、眼贴膜的美容功效 /121

1. 浸液型眼贴膜 /122
2. 乳液型眼贴膜 /123
3. 凝露型眼贴膜 /123

#### 五、眼部防晒 /124

#### 六、各年龄段眼部皮肤在不同地区和季节的美容要点 /125

#### 七、眼部常见问题及其原因和对策 /127

1. 眼部泡浮 /127
2. 黑眼圈 /128
3. 眼袋 /129
4. 细纹、皱纹 /130
5. 眼周小丘疹 /131



## 第⑥部分 唇部护理



- 一、唇部特点 /134
- 二、唇部去死皮 /134
- 三、唇膏、润唇精华、唇膜等的美容功效 /135
- 四、唇部防晒 /135
- 五、各年龄段唇部在不同地区和季节的美容要点 /135
  1. 青春期以前 /135
  2. 青春期末至 30 岁 /136
  3. 31 岁以后 /136
- 六、唇部常见烦恼、原因及其对策 /137
  1. 唇部干燥、脱屑、开裂 /137
  2. 唇色黯淡、灰白 /138
  3. 唇纹明显 /138

## 第⑦部分 颈部的护肤美容



- 一、颈部皮肤特点 /142
- 二、颈霜、颈膜的美容功效 /142
- 三、颈部防晒 /143
- 四、各年龄段颈部皮肤在不同地区和季节的美容要点 /143

## 第⑧部分 身体皮肤的护肤美容



- 一、身体各部皮肤的特点 /146
- 二、各类体用护肤品的美容功效 /146
  1. 沐浴用品 /146
  2. 润肤霜、乳、露等 /146
  3. 去角质产品 /147
  4. 纤体、瘦身产品 /147
  5. 防晒产品 /148
  6. 精油、浴盐 /149
- 三、各年龄段身体皮肤在不同地区和季节的护肤美容要点 /149
- 四、身体皮肤瘙痒、脱屑的原因和对策 /152

第九部分 手部皮肤的护肤美容

- 一、手部皮肤特点 /156
- 二、护手霜、去角质产品的美容功效 /156
- 三、各年龄段手部皮肤在不同地区和季节的美容要点 /156
- 四、手部皮肤干燥、脱皮、开裂的原因和对策 /157
  1. 原因和诱因 /157
  2. 对策 /158

第十部分 足部护理

- 一、足部皮肤特点 /162
- 二、护足霜、去角质产品的美容功效 /162
- 三、各年龄段足部皮肤在不同地区和季节的护理要点 /162
- 四、足部皮肤常见烦恼、原因及其对策 /163
  1. 干燥、粗糙、皲裂、瘙痒 /163
  2. 多汗、异味 /165
  3. 胼胝、鸡眼和跖疣 /165

附录一 食物的寒热性

1. 粮谷类 /168
2. 蔬菜类 /169
3. 动物来源食品 /169
4. 瓜果类 /170
5. 其他 /171

附录二 常见美容食物及其美容原理

1. 美白养颜食物 /174
2. 排毒养颜食物 /176
3. 便秘食物 /177
4. 消肿紧肤食物 /177
5. 面色红润食物 /178
6. 防辐射食物 /179
7. 日晒前不宜吃的食物 /179
8. 美甲、美发食物 /179

# 基础篇

第 一 部 分

## 美丽的皮肤



了解与美容密切相关的皮肤知识,就像造房子打地基一样,可以为我们成为睿智、理性的美容消费者打好良好而坚实的基础。为此基础篇用通俗易懂的语言对一些与护肤美容密切相关的皮肤知识来一次大扫描。

## 一、皮肤的“滑丽外衣”——皮脂膜

### 1. 皮脂膜的结构和功能

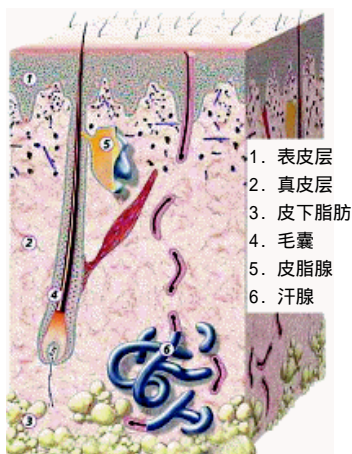


图1 皮脂膜结构

皮脂膜是位于皮肤最外面、呈薄膜状的一层水油膜,除手掌和脚掌外,几乎覆盖了全身皮肤,像一件外衣罩在皮肤表面。这件外衣由皮脂腺和汗腺的分泌物以及皮肤表面脱落的少量“死皮”细胞构成(图1),紧密贴附在角质层表面,对皮肤有良好的润滑和保护作用。



## 2. 皮脂膜对皮肤美容的影响

### 1) 使皮肤滋润、光滑、亮泽

皮脂膜的存在能有效减少皮肤内水分的蒸发,具有良好的锁水、保湿作用,还有良好的反光作用,使皮肤显得光滑、亮泽。

皮脂膜厚薄适中,则皮肤光滑、滋润、亮泽;皮脂膜太薄,则皮肤容易因为水分蒸发而有干燥、紧绷感,甚至出现褪皮、皴裂;皮脂膜太厚,则皮肤常有油光,且感觉油腻、不清爽,还易滋生细菌,发“青春痘”。

### 2) 抑制皮肤表面细菌、真菌等微生物的滋生和繁殖

正常皮脂膜是弱酸性的,弱酸性的皮肤表面环境能有效抑制细菌、真菌等有害微生物在皮肤表面的滋生和繁殖,从而预防各种损害皮肤美容的感染性皮肤病。

### 3) 防晒

皮脂膜中的角鲨烯、维生素E等成分具有防晒功能,能保护皮肤免遭日光伤害。

## 3. 影响皮脂膜的重要因素

### 1) 内部因素

\* 遗传因素 这是我们各自皮脂膜厚薄不一的决定性因素。

\* 部位 由于身体不同部位的皮脂腺和汗腺(特别是皮脂腺)的数量和功能是不相同的,所以不同部位皮脂膜的厚薄差异很大。面部(特别是面部“T”型区,即前额、鼻和下颌部位)最厚,背、胸部其次,其他部位则都比较薄,手掌和脚掌则没有。

\* 年龄 10岁以前,皮脂腺的结构和功能尚未发育成熟,皮脂膜较薄;10岁以后逐渐增厚,青春期最厚。以后随年龄增长,皮脂腺的数量和功能会逐渐降低,皮脂膜会逐渐变薄,尤其是更年期以后,皮脂膜会变得很

薄，因此老年人的皮肤更需要润滑和保护。

\* 精神因素 情绪低落或太紧张可导致内分泌紊乱，会影响皮脂腺的分泌，从而影响皮脂膜的厚薄。

## 2) 外部因素

\* 温度 温度越高，汗腺和皮脂腺的分泌量越大，导致皮脂膜越厚；温度低时则相反，皮脂膜会相应变薄（具体参见随后的汗腺和皮脂腺部分）。

\* 皮肤护理 用热水、清洁力很强的清洁皂、啫喱等，会彻底清除皮脂膜。去角质（也称死皮）的化妆品会将皮脂膜连同角质一并祛除。

\* 营养状况 营养不良者皮脂腺分泌量很少，会导致皮脂膜变薄；而煎炸、刺激性食物和糖类食物吃得太多，会增加皮脂腺分泌量，致使皮脂膜增厚。

\* 疾病（疾病是内外因素共同作用的结果）和外伤 一切能影响皮脂腺、汗腺数量或功能的疾病都会影响皮脂膜的厚薄和功能。如疾病或外伤后形成的瘢痕，其组织由于缺乏皮脂腺、汗腺等皮肤附属器，表面就不可能形成皮脂膜。

## 二、坚强的“护肤卫士”——角质层

### 1. 角质层的结构和功能

表皮部分由外向内依次是角质层、颗粒层、棘细胞层、基底层、真皮层（图2）。角质层就是人们俗称的“死皮”层，位于表皮的最外面，它的外面就是刚介绍过的皮脂膜了。

角质层是由最外面几乎扁平的、梭形角质细胞组成，这是一层没有生命的细胞，主要由一种特殊的蛋白质——角蛋白构成（图3）。在角质细胞间填充着脂质、黏多糖和天然保湿因子（NMF）等。

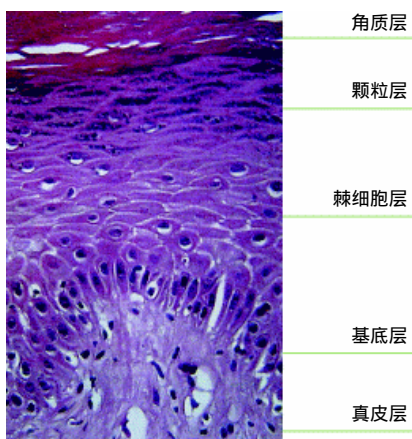


图2 表皮结构

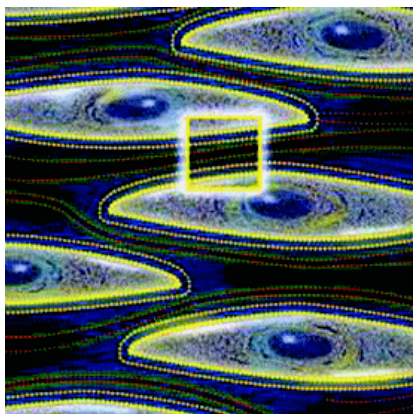


图3 角蛋白构成

## 2. 角质层对皮肤美容的影响

### 1) 能保护皮肤免遭外界有害因子的刺激和伤害

角质层的主要成分——角蛋白，质地坚硬，能保护皮肤免遭外界各种物理和化学有害因子对皮肤的伤害，对皮肤的自我保护有重要作用，因此堪称坚强的“护肤

卫士”。

## 2) 防晒

角质层可吸收大部分紫外线（尤其是中波紫外线，即UVB），是皮肤自身优秀的“防晒屏障”。

## 3) 吸收各种美容精华

化妆品或外用药要对皮肤发挥作用，首先得通过角质层才能被皮肤吸收。角质细胞的最外层是磷脂（图4），最表面又有皮脂膜覆盖，因此根据相似相容原理，皮肤容易吸收脂溶性物质，如维生素A、E等。角质层的吸收能力占皮肤全部吸收能力的90%。

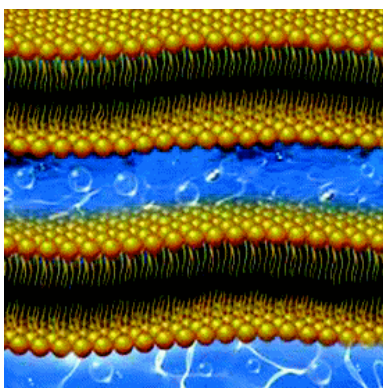


图4 角质细胞

## 4) 保湿

皮肤自身具有保湿能力，这与皮肤角质层内的脂质、黏多糖、天然保湿因子等有重要关系。保湿类药品和化妆品中都添加了甘油三酯、角鲨烯、神经酰胺、透明质酸、氨基酸、乳酸盐、尿素或矿物质等，可补偿由于清洁、老化等因素导致的角质层内保湿因子的丢失，以增强皮肤自身的保湿能力。