



我的美丽我做主——
给自己做美容
(一)

三思 主编



目 录

你对你的皮肤满意吗.....	1
看看你的皮肤吧.....	1
你了解自己的皮肤吗.....	1
你知道自己的皮肤是哪类型的吗.....	4
皮肤也有年龄吗.....	7
皮肤衰老怎么办.....	9
女性是很怕衰老的.....	17
你为什么会有皱纹.....	17
教你如何预防皱纹的产生.....	19
这么多皱纹怎么办.....	21
吃东西也能消除皱纹吗.....	21
教你几种去除皱纹的方法.....	22
化妆品是你延缓皮肤衰老的至宝.....	25
洗出你的好皮肤.....	26
看你的样子，很需要皮肤美容.....	28
肌肤是你美丽的标志.....	28
教你几招.....	29
皮肤也讲究营养调和.....	33
像你这样子一定会影响美容的.....	34
你的皮肤怎么和树皮似的.....	35
你的皮肤怎么这样黑.....	36
瞧你的皮肤.....	38
年年过四季，今年有不同.....	39
春季应该这样过.....	40
夏季应该这样过.....	44
秋冬应该这样过.....	46

可恶的紫外线	49
面部常见皮肤问题防治	51
调皮的小雀斑	51
讨厌的黄褐斑	54
青春美丽痘	55
化妆品很少用，不太了解	61
给你讲讲化妆品	62
化妆品的故事	62
化妆品，你知道多少	63
化妆品的三性是你最关心的话题	64
化妆品也要“穿衣服”	68
怎样鉴别化妆品的优劣	69
这是什么意思	72
化妆品的身价	73
千万别挑花了眼	75
你怕上当吗	79
你会使用化妆品吗	80
误区勿进	82
要你知道	86
八分护肤两分妆	86
值得注意	89
化妆水是什么水	92
你会购买化妆水吗	93
添加剂有毒吗	95
什么水这么香	98
你的化妆品保管好了吗	103
化妆品变味了	105
你怕黑吗	106

SPF 你的保护神	106
防晒霜是你皮肤的守护者	109
炎炎夏日怎么过	110
自己动手	112
美白三步曲	113
美白不必一拥而上	114
美白小窍门	116
男人也需要漂亮	117
男士美容的魅力	117
男性怎样选择护肤品	119
男用化妆品	120
男性剃须前后注意事项	121
男性的皮肤护理	122
男性美容也需技巧	125
试试看，你将会更美丽	127
美丽要让你知道	128
化妆前奏曲	128
体验自己做化装师的感觉	129
教你几招	139
你微笑的样子很美	140
小“四眼”的化妆技巧	143
白领快速化妆法	144
“S O H U”一族的美容常识	145
化装必杀计	148
给化装用具洗洗澡	150
关键时刻怎能出丑	151
你的脸该怎样化	153

你对你的皮肤满意吗

当今时代，哪位女性不希望自己年轻漂亮，不希望自己的皮肤光洁柔润？然而，你对自己的皮肤有多少了解呢？对如何护肤的知识又知道多少呢？其实，护肤并不是一件简单的事情，皮肤的保养是要有针对性的。如果是因为营养不足导致的皮肤憔悴，是需要加强营养的；如果是因为外界刺激造成的皮肤粗糙，就要避免刺激；还有些是因为身体内部的某些原因造成的，解决的办法便是调节体内平衡。

那么，在这里，想要告诉你的便是关于皮肤的一些知识，让你充分的了解皮肤，懂得如何保养自己的皮肤，让你更加光彩照人。

看看你的皮肤吧

你了解自己的皮肤吗

爱美是人的天性，青春亮力的肌肤当然可爱，想拥有娇美的肌肤，那么你首先得耐心下来了解一下皮肤的知识。

皮肤覆盖在你身体的表面，柔韧而富有弹性，在一定的范围内可以推动和伸张，并能够保护你免受外界的不良伤害，并帮助排泄多余的废物。

皮肤是我们身上最大的器官。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%。同时，皮肤还容纳了人体内 1/3 的循环血液和约 1/4 的水分。

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，它与外界接触最多，又是与化妆品关系最密切的部位，其中，它还包括以下组织。

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：在表皮的下层，比表皮厚 7 倍，与表皮分界明显，表皮底部呈凸凹状，与真皮紧密接触，真皮内部的细胞很少，主要有植物纤维结缔组织构成。其中，还包括以下几层。

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，在真皮下面，两者之间无明显的分界。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。

你知道自己的皮肤是哪种类型的吗

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。

那么，你是哪种类型的皮肤那？现在，自己来判断一下吧！

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。

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。

第一,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。

第二,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

皮肤类型	年 龄	特 征
干性皮肤	30 岁以上	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	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	在 25~35 岁中常见	皮肤表面油脂分泌适中，角质层含有适量的水分有润泽感，毛孔不易被堵塞或生暗疮女士化妆不易脱落
混合性皮肤	在 25~40 岁中常见	皮肤表面油脂分泌不一致局部部位如额、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	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。

皮肤也有年龄吗

衰老是机体生长过程中的一个自然规律，它涉及到全身各个器官，皮肤和机体其他器官一样，随着人的年龄逐渐趋向衰老。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。

现在，你知道为什么有些人能够一下子就能知道别人的年龄的原因了吧，那就是你的皮肤告的密。

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。

现在，就给你讲讲皮肤衰老的原因吧！

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。

知道了皮肤衰老的原因，你就应该想办法组织它，这样，你才能显的永远年轻。

皮肤衰老怎么办

人总会有衰老的一天，你也不例外。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。

现在，为你介绍几种防止皮肤衰老的方法。

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，你应保持乐观的情绪，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、新型高销保湿剂、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。这也是既经济又方便的办法，目前，有不少女性都普遍采用，其效果也是很不错的，你不妨试一试。

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，它还可促进头皮内血液循环，增强新陈代谢，延缓白发产生。

生姜能促进头皮中毛细血管的血液循环，促进毛发的生长。

芝麻是一种抗氧化剂，可消除体内过多的自由基积累，抑制脂褐素的形成。

板栗含有促进血液循环的黄酮类化合物（拟维生素 P 类）和普环啶，是膏霜洗液的良好组份，可调节皮肤细胞生长。

绿豆粉内含胡萝卜素、维生素 C，可使皮肤柔嫩细腻，增加细胞活力，能预防皮肤衰老。

酸豆粉含有卵磷脂、维生素 E、B 及脂肪酸，对皮

肤有很好的营养润滑效能，能延缓皮肤衰老，减少面部皱纹。

树木花草。花粉可营养真皮，使皮肤柔软，增强弹性，加速皮肤细胞的新陈代谢，可消除面上皱纹。

香草含有黄酮类化合物(拟维生素 P 类)和氨基酸，用于抗皱化妆品。

梧桐籽、叶花茎中萃取液含有丰富的粘朊，氨基酸和植物甾醇，广泛用于护肤产品，特别用于润湿膏，日晚霜及正常油性皮肤用特殊配方。其氨基酸的存在还起到拉紧皮肤的作用，适合用于抗皱产品。

木兰花未成熟的花、芽含有丹宁、黄酮类化合物，植物甾醇，用于损伤的皮肤，使之恢复青春。

水莲含有丰富的调节润湿的物质，用于防晒护化妆品，使皮肤保持美观。

野蔷薇被益为“植物维生素王国”，含有丰富的维生素 C、维生素 A、B、K、E 类、胡萝卜素、黄酮苷类、糖、氨基酸、有机酸稀有元素等人体所必需的营养成分，具有滋润肌肤、延缓衰老之功效。目前我国有野蔷薇品种 80 种，其营养、医疗价值极高，是值得开发的野生果品。

黑葡萄的种子油含有丰富的脂肪酸，亚油酸，对人体皮肤角质层有修补、保护作用，是理想的天然调理剂。

芦荟原胶对人体有良好的营养与滋润作用，具有保湿和抗敏功效，可加快皮肤的新陈代谢，减缓皮肤衰老，增加皮肤弹性，使之光泽丰满。

沙棘油稳定性好，触感好，并有防止过氧化脂质和脂褐质的作用，可防止皮肤老化。

森林匙羹藤的脂质过氧化抑制效果显著，可防止皮