

<<女人一生应该掌握的365个美容知识>>

图书基本信息

书名：<<女人一生应该掌握的365个美容知识>>

13位ISBN编号：9787542744265

10位ISBN编号：7542744267

出版时间：2009-8

出版时间：上海科学普及出版社

作者：倪佩红 主编

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

当前在女性中最热门的话题，无疑是美容和美体了。

为美丽投资已成为当代女性的共识，她们希望通过美容美体的方法，使自己变得漂亮一些，衰老得慢一些。

时尚的美丽投资造就了我国美容化妆品行业的崛起，据不完全统计，我国女性用于美容化妆品方面的消费每年高达1600亿元之多。

然而，美容行业是个准入门槛比较低的行业，持续不断的美容消费热，使不少非专营企业使出浑身解数，引导消费者走入了美容消费误区，导致消费者屡屡上当受骗，美容不成反被毁容的事件层出不穷，其中最具代表性的便是“金丝植入美容”和“干细胞技术”。

不过，中国美容行业中的一些精英企业，不仅承载着发扬光大化妆品民族品牌的重任，而且还担负着引导女性消费者，科学地使用美容化妆品的任务。

其中中华全国工商业联合会美容化妆品业商会副会长，广州肽能基因生物工程有限公司董事长倪佩红，就是这个行业的杰出代表。

倪佩红女士是中国美容化妆品行业少数几个先行者之一，她创立的肽能美容化妆品充分利用暨南大学的科研资源，是最早与医学嫁接的高科技产品，使中国的美容化妆品的水平几乎与世界最先进的产品处于同一起跑线上。

倪佩红女士不仅在美容化妆品的高科技的运用上不断耕耘，而且还致力于中国美容文化的实践，前不久在多家电视台热播的电视连续剧《爱你口难开》，就是以倪佩红和肽能为原形创作的，电视剧云集了阎学晶、郭达、句号等大牌演员，盛况空前。

倪佩红对中国美容文化的贡献，还在于她不断地撰写出一些高质量的美容科普作品，引导人们走出美容消费的误区，科学地、有效地使用美容化妆品。

现在，她将多年的心血结集出版，于是就有了《女人一生应该掌握的365个美容知识》及《女人一生应该掌握的365个关体知识》两本书的问世。

## <<女人一生应该掌握的365个美容知识>>

### 内容概要

当前在女性中最热门的话题，无疑是美容和美体了。

为美丽投资已成为当代女性的共识，她们希望通过美容美体的方法，使自己变得漂亮一些，衰老得慢一些。

《女人一生应该掌握的365个美容知识》及《女人一生应该掌握的365个美体知识》沿用了她一贯的写作风格，深入浅出，通俗易懂，只要热衷于美容消费的女性，每天看一条美容及关体的知识要点，那么，一年之后，她们便可以成为半个专家了。

本书稿主要介绍了女人应该知道的美容方面的365个基本知识，包括健美和健康等方面。同时也针对美容方面的误区进行了解答，内容实，科学性强。

#### 作者简介

倪佩红，广州肽能基因生物工程有限公司董事长。

是中国改革开放以来最早一批从事美容化妆品的研发、生产、贸易、培训的美丽使者，也是最早把生物美容文化引入美容化妆品行业的先行者。

其与暨南大学医药生物技术研究开发中心合作，历经10年的努力，成功地研发出生物活性物质—

## 书籍目录

1.皮肤是人体中功能最全的最大器官2.皮肤基底膜一旦损伤会留下顽固的色素斑3.皮肤是人体内毒素的排泄通道4.郎格罕细胞能正确识别进入皮肤的异物5.黑色素是皮肤中一系列化学反应的结果6.皮肤可合成人体需要的化工原料7.角质层是人体皮肤中最可信赖的保护层8.基底细胞是皮肤的生命之源9.皮脂腺分泌的皮脂使皮肤有了一层保护层10.皮肤的基质有着难以想象的蓄水功能11.人的皮肤也会疲劳12.皮肤是会呼吸的器官13.地球的引力会引起人的皮肤下垂14.未经特殊技术处理的化妆品成分很难被皮肤吸收15.处于弱酸状态的皮肤最健康16.人的皮肤细胞50岁之后不再具有修复能力17.在人的所有器官中皮肤最容易老化18.肝功能异常会引起皮肤亚健康19.肾功能的好坏直接影响皮肤的状态20.胃肠功能出故障皮肤必然受影响21.细胞间脂质凝结力太强也会影响皮肤的微小循环22.皮肤细胞间脂质会随着年龄增大而减少23.细胞间脂质使皮肤中的水分很难逃逸24.临睡前应彻底卸妆让皮肤得到彻底的休息25.皮肤中的骨胶质也有好坏之分26.正常的雌激素分泌令女性皮肤神采飞扬27.油性皮肤并不是一辈子一成不变的28.月经期是女性皮肤的低潮期29.女性的皮肤每7年会遭遇一次周期性的变化30.只有伤及了真皮皮肤才会出血31.便秘是皮肤亚健康的源头32.女性绝经后皮肤会全面老化33.皮肤护理要小心“危险三角区”34.女性内分泌紊乱也会导致皮肤产生皱纹35.皮肤过油也容易老化36.盐分摄入过多会使皮肤变黑变青37.维生素的摄入并非越多越好38.橄榄油可以防止皮肤的衰老39.反式脂肪是皮肤健康的大敌40.胶原蛋白遭受自由基攻击会令皮肤老化41.多种原因可以导致自由基的产生42.皮肤抗糖化就是抗老化43.核酸具有极好的皮肤修复功能44.端粒酶可以使人的皮肤青春常驻45.体液酸化可导致皮肤亚健康46.人体内脂肪缺乏也会引起皮肤亚健康47.皮肤所需的营养主要来自于毛细血管48.吸烟会加速皮肤的衰老49.长时间着妆会使皮肤出现亚健康状态50.生活没有规律的人皮肤容易苍老51.过度摩擦会使皮肤越来越薄52.护理不当会使皮肤毛孔变粗大53.更年期是女性皮肤的多事之秋54.蒸汽蒸面过频会使皮肤变干燥55.紫外线是皮肤衰老的元凶56.常紧锁眉头的人容易长皱纹57.随意挤压粉刺会导致皮肤毛孔变大58.人的皮肤萎缩往往从中年开始59.吹风过多会使皮肤的水分流失60.久待空调房的人皮肤易衰老61.汗水不及时清除会使皮肤变粗糙62.秋冬季的皮肤最缺水63.黄褐斑并不仅仅是紫外线造成的64.皮肤微循环不畅可导致脸颊发红65.多摄入水果蔬菜可防嘴唇干裂66.皮肤伤口愈合时多数人会产生刺痒感67.化浓妆会影响皮肤的呼吸和排泄68.过度祛角质会刺激黑色素母细胞产生黑色素69.清除肠内毒素对皮肤有一定的好处70.皮肤过敏和皮肤敏感是两回事71.久用碱性肥皂会使皮肤加速衰老72.使用含酒精的化妆品会加剧皮肤干燥73.皮肤长期使用类固醇会使人上瘾74.患先天性过敏皮肤的人容易得湿疹75.化妆品的不良刺激也会引发湿疹76.做日光浴要循序渐进否则会引起皮肤病变77.一年四季都应防紫外线78.青春痘应该尽早发现尽快治疗79.青春痘发作时应避免使用面膜80.青春期是青春痘的高发期81.患青春痘时切忌多洗脸82.化妆品使用不当也会导致青春痘的发生83.内分泌失去平衡也会使成年女性长青春痘84.产生脂溢性皮炎的原因85.劣质低价的化妆品会引发皮肤黑变病86.功效性化妆品难免副作用87.紫外线是成年女性皮肤的大敌88.切忌用指甲去挤压脸上的暗疮89.面部皮肤微血管破裂切忌用冰块冷敷90.皮肤出现接触性皮炎应停用一切化妆品91.摄入含有光感物质的食物也会引起日光性皮炎92.脸上出现单纯糠疹应切忌刺激93.扁平疣破损后会传染94.不要低估螨虫对皮肤的伤害95.使用含汞、铅的化妆品会使皮肤失去弹性96.烟酸缺乏会导致糙皮病的发生97.不要将皮炎与皮肤过敏等同起来98.控制脂肪的过多摄入才有可能缓解黄瘤病99.皮肤传染性红斑与毛细血管扩张有着根本的区别100.花斑癣大都是由汗水太多引起的101.病毒性皮肤病做皮肤护理会加剧病情102.排除毒素的皮肤才能摆脱亚健康状态103.敏感皮肤大都是后天受刺激造成的104.便秘会导致白头粉刺的产生105.“内养外控”可令满脸油光的皮肤得到改善106.皮肤的衰老是可以人工干预的107.女性排卵期脸部皮肤不注意清洁容易长暗疮108.雄激素分泌过多是形成青春痘的主要原因109.皮肤过敏如处理不慎会酿成大祸110.清除黑头粉刺容易伤及毛囊111.化妆品引发的皮炎不仅仅是接触性皮炎112.化妆品导致皮肤过敏是正常现象113.含有酒精的香水也会造成皮肤过敏114.角质层过厚也会引发青春痘115.当心皮肤患上激素依赖症116.夜生活过度也会引发在皮肤中的黑色素上浮117.皮肤中的黑色素来自于黑色素细胞118.皮肤的衰老是皮肤细胞氧化的结果119.角质细胞脱落过慢容易使皮肤黝黑120.紫外线是把双刃剑121.用药不慎同样会引起皮肤亚健康122.黄褐斑主要是由雌激素分泌过多造成的123.老年斑是自由基的产物124.硫辛酸是皮肤最佳的保护者125.心理抑郁的人皮肤一般容易衰老126.雀斑常有遗传的倾向127.人的免疫能力并不是越强越



好128.使用电脑时间过长皮肤会变得晦暗干燥129.缺水的皮肤特别会衰老130.摄入辛辣等刺激的食物会使皮肤趋于亚健康状态131.化妆品使用不当也会引起皮肤亚健康132.人的正确生理年龄可以从皱纹上找到答案133.皮肤老化最容易使皱纹提早出现134.皮肤缺水会加剧皱纹的形成135.女性的皮肤一般比男性的皮肤容易衰老136.人的情绪不稳定会影响皮肤的健康137.激素对人的皮肤起着决定性的作用138.人体皮肤的衰老是一个渐进的过程139.化妆品中的化学物质会对皮肤造成不良影响140.那种号称有着立竿见影效果的化妆品应慎用141.UVA可致人的皮肤细胞DNA突变142.UVB可灼伤人的皮肤表层143.不要以为下雨天就没有紫外线的侵害144.香水会刺激脸上的皮肤导致雀斑的产生145.消除自由基的破坏是减缓皮肤衰老的最好办法146.挤眉眨眼会使脸上皮肤出现亚健康状态147.收敛剂使用过多反而会使毛孔更加粗大148.科学地使用防晒霜方能达到抵御紫外线的目的149.使用无添加剂唇膏有助于唇部黏膜的健康150.脸部皮肤微生态的失衡也会产生黄褐斑151.毛细血管功能减退会祸及皮肤的健康152.面部皮肤发红不仅仅是毛细血管扩张153.微循环不良可使皮肤暗淡无光缺少弹性154.对人的皮肤构成威胁的自由基有5种之多155.外油内干的皮肤主要缺少细胞内脂质156.微量元素并非全都对人的皮肤有益的157.含汞化妆品会引发人体的汞中毒158.维生素A酸的导入有助于青春痘“凹洞”的修复159.青春痘发炎时遭太阳暴晒愈后会留下“痘斑”160.严防青春痘演变为“蟹足肿”161.脸上的色素斑往往与人体内的疾病遥相呼应162.黄褐斑并非是女性的专利163.女性也会分泌雄激素164.副肾上腺皮质激素分泌不足将严重影响皮肤健康165.中性皮肤也需要保养166.中性皮肤如放弃护理也会引起亚健康167.干性皮肤较其他类型皮肤容易过敏168.油性皮肤是青春痘产生的“温床”169.女性20岁时的皮肤处在“黄金时期”170.人的皮肤肤质会随着季节和年龄发生变化171.睡眠好的人皮肤一般都较健康172.经常参加运动可减缓皮肤的衰老173.皮肤也有自己的生物钟174.皮肤的保洁是最好的美容175.用自来水洗脸会使皮肤的酸碱度失衡176.一种化妆品一年四季用到头是不可取的177.脸部的按摩可加快皮肤的血液微循环178.深层洁肤是改善皮肤亚健康较有效的办法179.皮脂祛除过多会使皮肤趋于老化180.洗脸水水温太高会破坏皮脂膜的形成181.洁肤后即用化妆品会破坏皮肤的pH值182.干性皮肤用肥皂洁肤无疑是雪上加霜183.用冷热毛巾交替敷脖可减缓颈部皮肤松弛184.应根据各人皮肤的肤质选择面膜185.颈部的皮肤更应得到呵护186.皮肤晒伤后会引发大面积的色素沉着187.使用美白类化妆品时要详细了解其原料组成188.皮肤美白护理与皮肤漂白有着本质上的区别189.选择保湿类化妆品应因人而异190.皮肤保湿是一年四季都应做的必修课191.保湿化妆品的确具有保湿的功能192.春季时的护肤重点要放在抗过敏上193.夏季时的护肤重点是保持皮肤的清洁194.秋季护肤应注意防干燥195.眼霜用得太多太频反而有损皮肤健康196.冬季时对皮肤进行食疗十分行之有效197.敏感性皮肤切忌祛死皮198.25天左右祛一次“死皮”是安全周期199.保持T字部位的清洁可减少青春痘产生200.胶原蛋白减少皮肤将会失去弹性201.尿囊素可以预防功效型化妆品的过敏反应202.应该根据自己的肤质选择洗面乳203.洗面乳不可能洗去脸上的黑色素斑204.青年女性过多使用保湿精华液会影响自身的保湿因子的产生205.外出旅游一天仅涂一次防晒霜是不够的206.夏季去海边游泳既要防晒黑也要防晒伤207.氟轻松久用会引起皮肤萎缩208.化妆品中的某些添加剂会损伤细胞DNA209.化妆品使用不科学也会引起皮肤亚健康210.化妆品切忌男女混用211.特殊化妆品使用前一定要做皮肤接触性试验212.精华素在脸上停留过久反而会成为细菌的美味佳肴213.油性皮肤的人不提倡使用精华素214.皮肤敏感者要慎用果酸类化妆品215.女性进入中年皮肤的水分最容易流失216.老年人经常使用化妆品可减缓皮肤衰老217.粗糙皮肤最缺的是油而不是水218.敏感皮肤最怕受到外来的刺激219.干性皮肤关键是要锁住水分220.祛除皮肤“黄气”应从体内开始221.油性皮肤过多洗脸反而会越洗越油222.护肤品的使用应讲究前后次序223.不要迷信和依赖那些速效的疗效型化妆品224.防晒化妆品确实能阻挡部分紫外线225.皮肤祛除黑斑后不注意防晒极易反弹226.防晒化妆品的防晒系数并非越高越好227.果酸具有极强的穿透力能有效改善亚健康皮肤228.黄褐斑产生的原因众多应有针对性地加以护理229.光给干性皮肤补油是治标不治本230.化妆品的使用并非多多益善231.皮肤通过食疗可以让其由内至外地健康起来232.切忌将含熊果苷的化妆品当作常年必用的护肤品233.往脸上喷水反而会使皮肤干燥234.给皮肤保湿不等于是给皮肤补水235.果酸能有效地改善干性皮肤236.女性的皮肤应从23岁时开始保养237.光靠吸油纸是无法吸去皮肤中多余油脂的238.给皮肤补水可有效缓解皮肤松弛239.皮肤被紫外线灼伤后应及时补水护理240.按摩有助于黑眼圈和眼袋的消失241.晚上睡得太晚不利于皮肤细胞的自然修复242.延缓皱纹的出现应从年轻时开始243.防止皱纹过早出现是完全可以做得到的244.不祛死皮皮肤反而会更粗糙245.月经后的一二周女性的皮肤最滋润246.只要化妆品使用得当假性皱纹是能消除的247.

敏感性皮肤应避免祛角质248.敏感皮肤最害怕化学添加剂的刺激249.针灸治疗有助于黄褐斑的消退250.干性皮肤花样繁多选用化妆品应因人而异251.润肤产品并不能为皮肤提供水分252.冬季皮肤更易受紫外线的侵蚀253.中医的活血化瘀确实能改善皮肤的营养供应254.超声波能将部分营养成分送入皮肤的表皮255.精油确实可以舒缓人的压力256.按摩可以缓解皮肤的亚健康问题257.人的精神压力也会使皮肤处于亚健康状态258.含汞化妆品极易在皮肤上形成汞斑259.皮肤美白护理不能急于求成260.蒸汽蒸脸有可能将毛孔蒸大261.换肤美容后遗症大262.肉毒毒素除皱要慎之又慎263.化学性脱皮疗法有可能会伤及真皮层264.换肤是无法将皱纹换掉的265.人的经络与皮肤的亚健康息息相关266.加强对经期皮肤的呵护可减少亚健康皮肤的发生267.饮食科学与否往往左右皮肤的质量268.多摄入瓜果蔬菜可减缓皮肤的老化269.核酸可修复受损的皮肤细胞使皮肤细嫩起来270.醋是美肤养肤护肤的上佳食品271.银杏是不可多得的皮肤防皱佳品272.用瓜果皮贴面做美容不科学273.酵素是消除皮肤亚健康的好帮手274.一旦停用胎盘素皮肤衰老反而会加速275.用柠檬敷脸皮肤反而会变黑276.出汗多的人并不表明皮肤中水分充足277.吃芝麻确实有助于亚健康皮肤的改善278.亚健康皮肤是可以通食疗加以调整的279.雀斑是可以通食疗“吃”，掉的280.皮肤缺乏生物素就会出现亚健康状态281.人体中缺少叶酸会形成黄褐斑和妊娠纹282.维生素B6摄入减少会导致脂溢性皮炎的发生283.严重的烟酸缺乏可引起可怕的癞皮病284.维生素B2是皮肤毛囊的清道夫285.猪皮是天然的胶原蛋白宝库286.维生素A在人体中既多不得又少不得287.血液呈弱碱性时人的皮肤最光洁288.缺少维生素C皮肤将“百病丛生”289.辅酶素Q10可修复老化的皮肤细胞290.橄榄油中富含自由基的克星SOD291.维生素E能抑制老年斑的过早出现292.适量饮酒有助于皮肤的微循环293.皮肤是无法将营养物质“吃”，进去的294.运动能使皮肤得到更多的营养295.油性皮肤同样也会出现缺水现象296.熬夜后别忘了给皮肤补水297.皮肤失去能量就会处于亚健康状态298.乳酸能促进表皮细胞的增生299.不当的饮食也会导致青春痘的生成300.瘀血导致皮肤缺少营养形成亚健康301.饮食不当会吃出皮肤色素斑来302.化妆品中的胶原蛋白和弹性蛋白很难进入皮肤303.米糠是上佳的美容素304.三大营养素皮肤一样也不能偏废305.蜂蜜是皮肤的养颜佳品306.蔬菜是极为有效的“植物化妆品”307.喝没煮沸的水对皮肤健康不利308.牛奶有着极好的护肤养颜功效309.睡眠不好的人容易引起黑眼圈310.冬季护肤须加强皮肤按摩311.治愈白癜风的关键是要激活酪氨酸酶312.维生素C只有经过改良后才能充分发挥其护肤功能313.曲酸的美白效果不可低估314.化妆品中的营养成分越多进入皮肤就越困难315.食疗可祛皮肤黄褐斑316.透明质酸具有极强的皮肤保湿效果317.为了获得维生素D而刻意去晒太阳是不可取的318.水是延缓皮肤衰老的灵丹妙药319.彻底的卸妆是最好的皮肤保养320.盐浴可使灰暗皮肤变得柔滑细腻321.多摄入葡萄能使人的皮肤变得既透明又富有弹性322.一天吃一个番茄皮肤一定白白嫩嫩323.卵磷脂是一种可以吃的化妆品324.体内瘀血可导致痤疮的形成325.肝气郁结会促使痤疮形成326.肺热也是痤疮形成的主要原因327.热毒型痤疮应清热凉血、解毒泻火328.痤疮患者应忌口329.黄褐斑的形成与内脏功能失调有关330.心情不好的人易长黄褐斑331.黄褐斑应辨证论治332.老年斑并非是黄褐斑333.风热会引起皮肤过敏334.湿热也会引起皮肤过敏335.血虚也可引起皮肤过敏336.红血丝皮肤最易过敏337.心脏功能的好坏对面面部皮肤影响极大338.脾脏也会直接影响皮肤的美容339.肝脏是对皮肤美容影响最大的器官340.肺脏功能失调皮肤将会失去滋养341.肾脏虚衰会引起皮肤早衰342.敲胆经可拂去脸上“灰尘”343.按摩足三里穴可使皮肤白里透红344.按摩列缺穴可使皮肤变细腻光滑有弹性345.FGF因子的发现是化妆品业的一场革命346.基因美容使皮肤延缓衰老成为可能347.有了FGF再也不怕皮肤出现瘢痕了348.FGF为什么会有那么神奇的皮肤修复作用349.FGF能有效地改善问题性皮肤350.FGF可发挥皮肤修复的多种功能351.活性不足的细胞生长因子对问题性皮肤不起作用352.不可思议的肽能细胞调控因子(CRF)353.人体中有三种能左右皮肤质量的细胞信号354.酪氨酸酶平衡多肽(CMP)可使皮肤美白无斑355.天然营养多肽(LMP)能促使毛细血管的再生356.人的皮肤要不断进行修复357.混合修复多肽(RMP)能抑制皮肤衰老损伤信号358.细胞调控因子(CRF)能使表皮光滑无屑359.细胞调控因子(CRF)可除去皮肤皱纹360.祛斑后的皮肤用CRF修复有奇效361.从黑斑的位置可以判断黑斑产生的原因362.CRF(细胞调控因子)能将重度暗疮形成的凹洞修复363.CRF(细胞调控因子)可提高敏感皮肤的抗压能力364.CRF(细胞调控因子)能有效清除黑眼圈365.肽能类人胶原蛋白可补充流失的胶原蛋白后记



## 章节摘录

1.皮肤是人体中功能最全的最大器官与别的人体器官相比，皮肤不仅面积最大，而且分量也最重，说它是人体中最大的器官一点也不夸张。

人的皮肤分为三层，依次为表皮层、真皮层、皮下组织层。

可以做个试验：将一块哺乳动物的肉从表皮向下切，那层坚韧无比的物质就是表皮层和真皮层，再往下比较柔软的部分，俗称为肥肉，这就是皮下组织层。

成人皮肤的面积为1.5~2平方米，重量达到2.8千克左右。

人的皮肤最薄的部位是仅约0.3毫米厚度的眼皮，最厚的部位为手掌和脚掌，有1毫米厚。

人的皮肤由弹性纤维和胶原纤维等构成，弹性纤维约占皮肤干重的2%，而胶原纤维则占皮肤干重的90%。

胶原纤维具有支持功能，决定真皮的张力。

胶原纤维主要由胶原蛋白组成，占到皮肤干重的70%以上。

皮肤中含有两种腺体，一个是管体温调节、水分分泌和废物排出的汗腺，另一个是管油脂分泌，令皮肤柔软、抑制细菌繁殖的皮脂腺。

人的面部皮脂腺最为发达，每平方厘米有400~600个，每个成年人每天能分泌2克皮脂。

皮脂的分泌随温度增加而增加，当皮肤温度上升1℃，皮脂分泌就增加10%。

2.皮肤基底膜一旦损伤会留下顽固的色素斑在显微镜下，可以清楚地看到在表皮基底层与真皮的交界处，有一层波浪般的组织，这就是神秘莫测的基底膜带，简称为基底膜。

基底膜共有四层组成，即基底细胞浆膜、透明层、基底板和含细锚丝的纤维层。

基底膜是一个半渗透膜的结构，它可以防止大分子物质或各种微生物渗入真皮。

另外，由于表皮没有血管，表皮所需的营养成分、抗体和白细胞则由真皮渗过基底膜到达表皮。

而表皮的新陈代谢废物则通过基底膜渗回到真皮中去，然而通过汗腺排出体外。

由此可见，基底膜的作用绝不可小视。

然而，人们对基底膜既不了解，又不爱护，往往使其遭受损伤。

最典型的就是磨面美容，弄得不好就会损伤基底膜。

基底膜损坏之后，表皮内的黑色素颗粒会通过破损的基底膜渗入真皮。

而对于真皮来说，黑色颗粒的到来是无法容忍的，于是出动吞噬黑色素的细胞，逐步将黑色素吞掉，但这种吞食过程十分漫长，约需半年的时间，甚至数年之久。

这个吞食过程在皮肤上留下顽固的色素斑。

对基底膜会造成损伤的，除了磨面之外，冷冻、激光、电灼、化学和物理的换肤术都会造成基底膜的损坏。

最可怕的是，当基底膜受损之后，真皮的结缔组织就会加以修复，但这种修复的结果，会在脸上留下永久的疤痕，后果不堪设想。

3.皮肤是人体内毒素的排泄通道肾脏是排泄器，体内的毒素及多余的水分均依靠肾脏排泄出体外。

一旦肾脏出现衰竭，毒素排不出体外，就会危及人的生命。

因此，肾脏在人体众多器官中至关重要。

然而，担负人体毒素排泄任务的并非仅肾脏一个器官，人体中最大的器官——皮肤也担负着相当数量的毒素排泄任务，因而被称之为第二肾脏。

皮肤排泄是依赖汗腺进行的，体内的毒素、盐分和废物通过汗腺排出体外。

原来皮肤的表面有许多凹凸的纹理，凸出的称为皮丘，凹的深处称为皮沟。

皮沟之间交叉处的小孔就是毛孔。

皮丘的中心即是汗孔。

汗孔与皮肤深处的汗腺相连，汗腺呈管状，从真皮较深层面开始，经过一条长而窄的导管，与皮肤表层相连。

汗腺又可分为两类，一类专门分泌水分和水溶性物质即汗水，汗水一般从皮丘的顶点流出，它具有调节体温的作用；另一类的排泄物则为皮脂，是由水分、盐、脂肪体和细胞的排泄物等组成的，从皮沟



的毛孔中分泌出来。

皮肤的排泄功能不仅能减轻肾脏的压力，同时也起到了对人体体温的调节和皮肤皮脂膜形成的作用。因此，保持汗腺的畅通，对拥有一身好皮肤至关重要。

4. 郎格罕细胞能正确识别进入皮肤的异物说起郎格罕细胞，可能知道的人极少，连有的教科书中也很少提及它。

其实，郎格罕细胞的作用很大，有人将它形象地比喻为皮肤的预警部队。

郎格罕细胞也生长在基底层，少量分布在棘细胞层内，外形呈树枝状，总数约占表皮细胞总数的4%左右。

这种细胞有12个树枝状突出与棘细胞、基底细胞相接触。

它的细胞表面有着许多奇特的免疫标志，能及时识别外来细胞、衰老细胞、恶性肿瘤细胞。

当它认为侵入者是外来异物后，就会将信息迅速地传递给淋巴细胞，对外来细胞进行排斥围堵。

这种防御功能被称之为免疫。

这种免疫除了有防御功能外，还有自我稳定功能。

有的人使用化妆品容易过敏，其实这是致敏化妆品被郎格罕细胞识别的结果，然后被记忆性的淋巴细胞记录在案。

当下次再接触这种化妆品时，郎格罕细胞就会发出预警——皮肤就会出现过敏反应。

如果没有郎格罕细胞的识别功能，外界的有害物质将畅通无阻地进入人体内，届时对人伤害就太大了。

5. 黑色素是皮肤中一系列化学反应的结果黑色素的产生必须有一个先决条件，那就是需要紫外线的催化。

当紫外线照射后，表皮细胞将产生一种活性物质，这种活性物质被释放出来后，将会刺激邻近的黑色素细胞，产生了一连串的形成黑色素的化学反应。

在一连串的化学反应中，最先被合成的是酪氨酸酶，随后酪氨酸酶马上就加入到形成黑色素队伍中去，成为控制黑色素产生的主要角色。

黑色素产生后，并不是一直堆积在黑色素细胞里面的，它们会通过黑色素细胞“树枝”般的结构，传送给周围的36个表皮细胞，再通过表皮细胞的更新代谢，逐渐上移，最后伴随着老化的角质层一起脱落。

但是，黑色素细胞数量较多的部位，即所谓的“日晒区域”，表皮细胞的更新代谢速度跟不上黑色素的产生和上移，黑色素堆积在表皮，于是产生了黑斑。

由此可见，黑色素的产生并非想象的那么简单，而是要经过一系列的化学反应，其中酪氨酸酶在黑色素的产生中具有决定性的作用。

因而，一些美白祛斑产品中，大部分都具有抑制酪氨酸酶的成分。

虽然，这种抑制在短期内会产生立竿见影的效果，但是一旦停用，就会出现大幅度的反弹。

6. 皮肤可合成人体需要的化工原料虽然皮肤看上去貌不惊人，但是，它每天不停地进行着化学反应和化学合成，以提供人生存所需的一些化工产品。

首先，皮肤能合成人所需的胆固醇。

虽然过量的胆固醇会在血管壁积淀起来，影响血管的畅通，但是胆固醇可以通过皮肤这座化工厂，借助紫外线的作用合成人所需的维生素D。

而维生素D可以促进肠内钙和磷的吸收，增强人的骨骼，松弛人的神经，防止软骨症及牙齿的发育不良。

平时，人所出现的盗汗、烦恼、紧张等现象，也都和维生素D缺乏有关。

皮肤除了能合成维生素D之外，这座化工厂每天还能生产出2克左右的皮脂、17克左右的乳酸、960毫升的汗液。

当皮脂、乳酸和汗液混合之后，会形成一层天然的皮脂膜，这层皮脂膜犹如一层优质的护肤霜，自动地均匀地黏附在皮肤的表层，滋润着皮肤，防止水分的流失。

这样看来，皮肤虽然貌不惊人，但它的作用如此巨大，我们绝不能小视它喔。

7. 角质层是人体皮肤中最可信赖的保护层如果将人体比作为一个袖珍小国家，那么角质层就是人体袖

珍小国的边防部队了。

顾名思义，边防部队的作用就是抵御外敌的侵略，保护国家的安全。

这个边防部队的装备可谓是第一流的，人的角质层中的表皮细胞有三种特殊的材料组成，一是张力微丝，二是透明角质颗粒，三是被膜颗粒。

这三个材料的关系，好比是钢筋、水泥的角质结构。

这种角质结构十分耐磨、耐压迫。

人的一生不知要磨损多少双袜子，但足底角质层却丝毫不损，由此可见这层防御工事之牢固。

角质层被称作边防部队，主要体现在它还有反射和吸收紫外线的作用。

众所周知，紫外线对人的皮肤伤害十分厉害，会加速皮肤的老化。

如果没有角质层，紫外线将会长驱直入，直捣皮肤的基底层，使基底细胞遭受紫外线的伤害。

当基底细胞核中的脱氧核糖核酸（DNA）受到伤害时，就会导致遗传密码的改变，而出现生长紊乱，引发恶性肿瘤。

另外，人体对这种变性的脱氧核糖核酸过敏时，则会引发红斑狼疮。

由此可见角质层这个边防部队的重要性。

## 后记

拿到《女人一生应该掌握的365个美容知识》和《女人一生应该掌握的365个美体知识》的书稿之后，感到一阵欣喜。

这两本书无疑是近年来难得的佳作，首先立意好，其次信息量大，再加上作者采用通俗易懂的写作方法，应该说只要稍有一点文化程度的人均能看懂。

更难能可贵的是，作者本着科学的态度，正本清源，使一些美容、美体上的误区一一得到了纠正，这是读者所需要的。

科普读物的写作是一项十分艰苦的劳动，也是一项十分神圣的工作，我们会一如既往地为广大读者奉献更多的美容科普佳作，望能得到广大女性读者的喜爱。

编辑推荐

《女人一生应该掌握的365个美容知识》由全国工商业联合会美容化妆品业商会先进工作者倪佩红女士主编，是中国最早一批从事美容化妆品及科研、开发和生产的美丽使者。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>