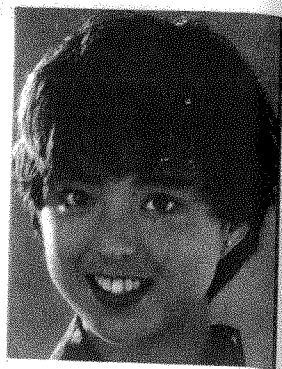


皮膚保養

編輯組



不管何種性質的皮膚，其保養工作的原則是：規律的生活、充足的睡眠、均衡的飲食和多量的水果蔬菜攝取等，能夠遵循上列的要點，不但能使您容光煥發，而且能永保光可鑑人的皮膚。

(1)中性皮膚的保養：此種膚質既不滑膩也不乾燥，而且常能映出嫩紅的健康色，雖然有如此值得驕傲的皮膚，但是如果沒有美好的保養，皮膚的彈性度將會減低，而且那層保護臉孔的油脂也會喪失，所以皮膚中性的女性，也需每晚以中性的面霜及化粧水來護衛，以保白嫩的肌膚。

(2)油性皮膚的保養：此種皮膚常令人有滑膩的感覺，所以油性膚質的人應常避免吃油炸品及富刺激性的食物，那蔬菜水果的攝取及充分的睡眠時間也是有幫助的。通常此種皮膚分為長面皰和不長面皰的二類型，而不長面皰的膚質略較長面皰的皮膚優勢，在保養方面，早上起床時刻，需要以藥皂和溫水來清潔臉部，在油脂分泌多的部位，需稍用力擦拭，然後再以溫、冷水交換清洗，以收縮張開的毛孔，最後敷上化粧水及乳液。白天也要勤於清洗臉部即可。

在沐浴前，可利用蒸汽來促使臉上血液循環加速，其目的是為使多餘的油脂分泌而出，清洗後再施以少許的收斂性化粧水。如

果需外出而必要化粧時，可用清潔霜先清洗臉部，再以化粧紙擦淨。以面霜按摩臉孔，然後以不刺激性的藥皂和溫水來洗臉，最後敷上收斂性的化粧水，以乳液輕摩膚上。

(3)乾性皮膚的保養：乾性皮膚的缺點是膚質過於乾燥，無光澤，而且容易產生小皺紋。形成此種皮膚的因素有多種如：在乾燥的環境中長久居住，用強烈的鹼性肥皂洗臉、或缺乏維他命A、長期曝曬於烈日強風中等等，當然，遺傳也是重要因素之一。

屬於乾性皮膚的人，在保養方面應避免用肥皂洗臉，而且在一天中約洗臉一、二次即可。當清洗臉部時，以溫水輕洗，當拭乾水份時，在臉上擦些一層營養霜。在食物的攝取方面，應該以維他命A的食物為主：如牛油、牛奶、及海、肝鮮臟等，而且水果和蔬菜也是無可缺少的。

當卸粧時，需以清潔霜洗淨，再用化粧紙擦去油脂，最後敷上冷霜來按摩，擦掉後，以營養霜來塗上。此外，利用蒸汽來蒸臉，也是對乾燥皮膚有最大的美容效果，在蒸臉前擦上營養霜，蒸臉後，再塗上營養霜按摩即可。

減少使陽光直接曝曬皮膚是乾性膚質應該要保養的第一步，因為如此才能避免黑斑及雀斑的產生，在強烈的陽光下，草帽及陽

傘等遮陽物是不可缺乏的。最後值得注意的一點是：清潔霜不可留在臉上過夜，如此容易生成雀斑，這是乾性膚質不可不知的保養要方。

(4)混合性皮膚的保養：促成此種膚質的原因是面部油脂分泌不均的顯現，如在鼻翼二側及嘴四周油脂分泌大，而臉頰以外之部位又呈現乾燥。在處理美容方面是較麻煩的一種。

此種皮膚的保養方面需知的要點如下：在油脂分泌過多處，要以藥性肥皂或清潔霜來洗臉，以熱毛巾敷一遍後，再擦上化粧水和乳液即可。在眼睛較乾燥處，塗以眼霜來按摩，以防小皺紋發生。

(5)過敏性皮膚的保養：在美容保養方面來談，此種皮膚是最令人頭痛的膚質。通常過敏性皮膚的人對化粧品大都有過敏的反應，所以，應該避免化粧，如果應酬需要的話，應使用專用化粧品。在改善膚質方面，可以蛋黃、蜂蜜及茶汁來敷在臉上，再用清水漂洗清淨即可。

(6)夏季皮膚的保養：在炎熱的夏季，臉上油脂的分泌將更加旺盛，在這種溽熱的情況下，如何清除這些油脂及使自己顯得清爽可人，是夏季皮膚保養的要旨。下列我們將為您介紹出幾種美容的方法：

(一)蒸汽蒸臉法：利用此種方法，將會使毛細孔內多餘的油脂分泌而出。蒸臉後，可以冷水來清洗收縮毛孔即可。

(二)化粧水法：以溫水洗臉後，毛孔將會隨之擴張，此時需以收斂性化粧水來收縮毛孔才會顯得細緻，皮膚光嫩。

(三)按摩法：此種方法能促進新陳代謝作用，而且能防止皺紋的發生。夏天按摩時可

以清潔霜或蛋白加檸檬汁來施行，其方法為臉頰部分及眼睛、嘴唇四周圓圈螺旋式的按摩，在鼻部用上下輕摩，而於額頭用往返式的法子，如此常常地施行，將能使皮膚顯得白嫩光可鑑人。另外，更加卓著的一些方法是，以冰凍的毛巾來敷面，其效果同佳。

夏日的陽光熾艷，應避免長久曝曬於日光下，而游泳前，需在皮膚上塗上一層防曬油。在此種季節裏，水份喪失量很大。因此多食水果及鹽開水是不可或缺的。

(7)冬季皮膚的保養：冷冽的寒風刮在臉上，這是皮膚保養的一大忌，為了使在冬季中皮膚依然能光滑細緻，其保養的美容方法是一大課題。首先因冬季裏，油脂分泌減低，而血液循環也迅速下降，因此冬季裏化粧品要使用富含油性性質的。洗臉後，除了以化粧水和乳液敷上外，也要擦上些營養霜來按摩。

在這令人瑟縮的季節裏，手脚的凍裂也是常見的，因此洗衣服或洗碗盤之類的東西時，最好戴上護手套，也可擦上營養霜或保護膏來按摩，使皮膚不致於太乾燥。在食物的攝取方面，應該要多食用含有脂肪的食物，以避免皮膚缺乏油脂而顯得乾燥，多吃肉類、蛋黃或牛奶魚肝油等，是大有幫助的。

