

细致

毛孔美人

(日) 小林浩美 著
晴天 译

打造完美肌肤

预防和改善黑头、粉刺、
色斑、松弛等肌肤问题！

不需花费金钱

利用家里的用具轻松进
行每日肌肤护理

已成为
日本媒体
广泛关注的
话题

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

美人读本



塑造平衡美人
定价：20.80元



细致毛孔美人
定价：20.80元



魔法不老美人
定价：20.80元

细致毛孔美人



扫除的同时做面部护理
清洗餐具的同时做手部护理
用勺子为全身做按摩

“热护理 + 冷护理”
让你的毛孔做伸展体操

ISBN 978-7-5381-5555-6



9 787538 155556 >

定价：20.80元



TITLE: [完璧肌を作り出す！毛穴美人のススメ]

BY: [小林 ひろ美]

Copyright © 2007 by Hiromi Kobayashi / Wanibooks Co.,Ltd

Original Japanese language edition published by Wanibooks Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Wanibooks Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本Wanibooks co.,Ltd.授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2007第253号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

细致毛孔美人 / (日)小林浩美著; 晴天译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,

2008. 9

ISBN 978-7-5381-5555-6

I. 细… II. ①小… ②晴… III. 女性-皮肤-护理 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第123536号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 陈杨

设计制作: 周军

封面设计: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印张: 4

字数: 68千字

出版时间: 2008年9月第1版

印刷时间: 2008年9月第1次印刷

责任编辑: 众合

责任校对: 李淑敏

书号: ISBN 978-7-5381-5555-6

定价: 20.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzh@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

细致

毛孔美人

(日) 小林浩美 著
晴天 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

序言

以前，经常有人会问我：“你究竟做了什么皮肤护理呀？”每次我都会感到有些莫名其妙“为什么大家都这样问呢？我只不过是做了很普通的护理而已”。

一次，我和几位朋友一起去温泉旅行。晚上大家都在给皮肤做护理……她们用棉擦用力地搓着眼睛周围以及脸部的肌肤，这种卸妆方法着实让我大吃一惊！看着她们这样用力地搓皮肤，我不由得大声说道：“这样用力搓可不行！”然后，我忍不住问她们怎么会用这样错误的方法来护理自己的皮肤。没想到大家异口同声地说：“因为没有人教我们正确的护理方法呀！再说，我们和你可不一样，你的妈妈是美容专家，你从小就接受了这方面的熏陶。”

听了这些话后，真是让我吃了一惊。对我来说是理所当然的事，怎么到了别人眼里就变得特殊了呢？由此，我就想把我所知道的美容方法告诉更多的人。产生了这个想法之后，我就以“美·Fine研究所”为根据地，从美容、时尚、流行趋势等方面全方位地着手向顾客朋友们介绍“美丽的诀窍”。

在此，我想向大家介绍的就是毛孔的护理方法，它对打造完美肌肤起着重要的作用。如果想改善肌肤并预防皮肤的各种问题，保持它的弹性、光泽与透明感，打造出纹理细腻的

肌肤的话，最重要的就是要给毛孔做好护理工作，这一点是我经常叮嘱大家的。

近年来，我在电视、杂志上介绍毛孔护理的机会逐渐增多，也切实地感受到越来越多的人开始对毛孔问题关心起来。但是，采用错误的毛孔护理方法的人似乎还是大有人在。对于那些感叹“谁也不告诉我正确的护理方法”的人来说，她们再也不必烦恼了，因为我将把我的美容方法与大家一起分享，帮助她们变得更加美丽。以这个想法为出发点，本书主要介绍了以“毛孔护理”为基础的诸多皮肤护理方法。

在这里值得一提的是，对于那些把“太忙了”、“没有钱”等当做借口而放弃皮肤护理的人来说，一定要改改她们的这种错误想法，因为本书所推荐的都是一些非常简单的护理方法。稍微改变一下自己的思路，就可以在既不花费金钱也不花费时间的前提下达到自己美肌的目的。

“20岁的脸是父母给的，40岁的脸就要靠自己的保养了。”年龄越大，自己的皮肤保养与生活习惯就越明显地反映在脸上。但是只要你拥有想变美丽的愿望，皮肤的护理无论何时开始都不算晚。哪天想做哪天就是吉日。从你想要“试试看”的那一刻开始，你就走上了“毛孔美人”的道路。

目录

Contents

序言·····002

Step

1

正确认识毛孔

去除和隐藏毛孔都是错误的·····008

不做护理的毛孔将导致种种肌肤问题·····010

选择适合自己的化妆品与皮肤护理方法·····012

“倦怠的毛孔”·····014

毛孔的“加温”与“制冷”·····016

专栏●欧美人所羡慕的雪白肌肤·····018

Step

2

面部毛孔护理·基础篇

面部清洁的基本方法·····020

用热毛巾来做简单的“热护理”·····024

洗脸的基本方法·····028

收缩毛孔的“冷护理”·····032

针对干燥肌肤的“热护理”·····036

“勺子拍打法”的毛孔护理·····040

专栏●不需花费金钱的皮肤护理用具·····044



Step
3

面部毛孔护理 · 特别篇

- 冬季的特别护理·····048
- 夏季的特别护理·····052
- 预防和改善黑头·····056
- 预防和改善皮肤的松弛问题·····060
- 预防和改善皮肤的色斑问题·····064
- 即效性的特别护理·····068
- 专栏 ● 针对粉刺的护理·····072

Step
4

身体护理

- 洗澡时的毛孔护理·····076
- 洗澡后的淋巴按摩·····080
- 用勺子为全身做按摩·····084
- 背部粉刺的护理·····088
- 颈、胸部的护理·····092
- 加速排毒的头皮护理·····096
- 预防面部肌肤松弛的头皮按摩·····100
- 专栏 ● 让洗澡成为一种享受·····104



Step
5

利用身边的一切来为肌肤做护理

- 轻松进行的每日护理·····108
 - ◆在家中轻松地做护理·····110
 - ◆用自制的乳剂来给肘部、膝盖、脚后跟等处做护理·····111
 - ◆软化变硬的足部角质·····112
 - ◆在清洗餐具时为手指做护理·····113
 - ◆一边扫除一边做面膜·····113
 - ◆利用家里的用具来做消除浮肿的按摩·····114
 - ◆喝特制的梅脯汁来治疗便秘·····115
 - ◆有效地利用香草与芳香精油·····115
 - ◆怎样拥有高质量的睡眠·····116
- 日常生活中一定要注意的陷阱·····118

特别美容对话

- 与肌肤对话是迈向美肌的第一步·····120
- 结束语·····126



step 1

what is pore?

正确认识毛孔

经常有人这么说：“想让毛孔都消失不见……”

但是请注意。无论是怎样完美的肌肤都不可能没有毛孔。

为了让肌肤变美丽，我们所需做的不是“消除毛孔”而是“美化毛孔”。

为此，让我们先从正确认识毛孔开始吧！



去除和隐藏毛孔都是错误的

现在，杂志、网络等媒体上与化妆品有关的宣传铺天盖地。在各种各样的化妆品泛滥的今天，由于激烈的竞争，每个品牌都依托广告来宣传自己。但是，即使是非常受欢迎的、高价位的產品，如果使用方法不当，或是使用者疏于做皮肤护理，而只是把化妆品一味地涂抹在脸上，那么美肌的目的是不可能达到的。所以说，了解正确的护肤方法是非常重要的。在这些护肤方法中，最近很流行毛孔护理的方法。

以前，参加大学演讲会时，学生们曾经这样对我说过：“好羡慕老师的皮肤，连毛孔都没有！”听到这些话，我不禁哑然失笑。因为，我的皮肤上怎么会没有毛孔呢？

在杂志上看到模特们皮肤光滑得仿佛没有毛孔一样，而产生“我也想把毛孔除掉”一类想法的人一定很多吧。“美肌等于没有毛孔”持有这种看法的人一定也不少吧！

但是，毛孔真的是可以去除的东西吗？

请试着想一想。毛孔是皮肤吸收营养，排除废物的重要组



织。如果没有毛孔，皮肤就不能呼吸了。所以说毛孔是“不可或缺的东西”，是不能被去除的，它是“理所当然存在的东西”。

大家是不是都在用粉底霜来隐藏自己“粗大的毛孔”、“发黑的毛孔”呢？一般人只要发现了自己的一个缺点，就会越来越只关注这一点点的瑕疵，并想方设法地把它掩盖起来。但是，毛孔并不是必须隐藏起来的東西，而且通过化妆品来隐藏毛孔的做法会使肌肤问题逐渐恶化，最后形成恶性循环。

所以，一定要丢弃“毛孔是无益处的东西”这种想法。毛孔既不是“应该去除的东西”也不是“必需隐藏的东西”，而是能给你带来美丽的东西。

了解真正的毛孔护理知识，让毛孔变干净，这就是追求完美肌肤所必须迈出的第一步。





不做护理的毛孔将导致 种种肌肤问题

“只要给毛孔做好护理工作就能打造出美丽的肌肤，这是真的吗？”

可能你并不知道，不做任何护理的毛孔是导致所有肌肤问题的诱因。

首先，没有弹力、松弛的肌肤就是毛孔失去自由张合的机能，并且无法再进行激活的一种状态。毛孔本来都是向上生长的，若出现“向下”的趋势，那就失去了改变方向的动力。如果仅是一个毛孔这样还无所谓，但是如果所有的毛孔都是这样，脸部肌肤就会松弛。

其次，皱纹的产生就是因为毛孔松弛，即没有生气的毛孔附着在一起而产生的。这种毛孔被称做“带状毛孔”，原本是圆形的毛孔因松弛而一点点地下垂，几个这样的毛孔连接在一起后就形成了皱纹的形状。鼻翼、脸颊处特别容易产生这种情况，如果这样的毛孔不断地增加，整个脸部就会给人留下衰老的印象。

再次，肌肤黯淡就是由于毛孔内堆积了过多的污垢而造成的。晚上不卸妆就睡觉、或是简简单单地清洗一下……这种状

态下的毛孔虽然很想把污垢排出体外，却怎么样都排不出去。还有，如果每天都要一层层地向脸上涂抹化妆品，却不注意清洁，污垢则越积越多。毛孔从根部就堆积了过多的污垢会给皮肤的吸收制造麻烦，这样即使做了皮肤护理也不能吸收到必要的养分。毛孔“排出废物、吸收营养”的机能就衰退了，那么肌肤也无法产生透明感。

可以说，松弛、皱纹、黯淡等所有的肌肤烦恼都与毛孔有关。不要考虑毛孔数量的多少，给毛孔做好正确的护理才是打造完美肌肤的关键所在。





选择适合自己的化妆品 与皮肤护理方法

大家都找到适合自己皮肤的化妆品了吗？

特别是化妆水，它是渗透进毛孔中的非常重要的东西，所以如果使用不当，就会引发很多毛孔问题。

以前人们都存在着这样一种固定思维，那就是“国外化妆品等于好的商品”“高价的化妆品等于效果显著”。

实际上，每个人的肌肤都有着不同的特性。即使是同种人，肌肤的种类也是各种各样的，因此，不同的肌肤护理方法也不同，如果肌肤的颜色与居住环境的温度、湿度发生改变，护理方法也应随之改变。也就是说，外国的化妆品未必适合我们。

几年前我去美国出差，因为没有从国内带什么化妆品，所以就想在当地买一些基本的化妆用品。但是当我走进化妆品店时却大吃一惊！因为在国内被我们理所当然地使用的保湿化妆水在美国却并不出售。如果想找与化妆水一样水分含量较多的产品，就只有在卸妆时使用的含有很多酒精成分的卸妆油了。对于美国人来说，他们眼中的化妆水并不是用来给皮肤补充水



分的，而是用来清洁脸部的。那时，我才深切地感受到注重保湿是我们追求完美肌肤的一种独特文化。

另外，在美国的时候，我还听到了“要注意在一定程度上给皮肤一些刺激”这样让人吃惊的说法。亚洲人肤质细腻，所以在护理时非常重视不给它任何刺激。由此我深刻地感受到东西方在皮肤护理上的看法存在着根本性的差异。

最近在亚洲，欧美品牌的保湿化妆水也流行起来，虽然其中有很多不错的产品，但是从世界范围来看，亚洲的尤其是日本的基础化妆品绝对属于较高的级别。欧美品牌的化妆品并不是依据亚洲人的肌肤特性所制作的，所以无论是多么喜欢的化妆品品牌，在使用过程中如果感到“不舒服”“刺激感很强”，就要马上停止使用。

不用花费金钱，从细节入手改善自己肤质的方法有很多。首先，我们要了解自己的肌肤特性。同时，选择适合自己的护肤方法也很重要。





“倦怠的毛孔”

现在，空调与暖气是再常见不过的东西了。这些东西的使用使得室内始终保持在一定的温度，让人感觉四季如春。此外，随着全球气候的变暖，春夏秋冬的区分也变得模糊起来。可以说，正是这种气温差不分明的环境才是健康毛孔的大敌。

毛孔要通过对冷暖的感知才能进行张合活动，所以在感觉不到明显温差的现代生活环境下，毛孔的这种功能也就日趋衰退。“倦怠的毛孔”不但造成皮肤松弛与皱纹，还会给肌肤带来各种各样的恶劣影响。

此外，在现代饮食文化中，咀嚼较硬食物的机会大大减少，这使得脆弱的骨骼和松弛的肌肉轮廓成为了现代人的特征。这样下去，皮肤也会慢慢地变得松弛。所以说，我们有必要经常锻炼肌肉，唤醒倦怠的毛孔带给它们冷暖的感知。从而锻炼毛孔张合的能力恢复毛孔的机能。如果掌握了正确的皮肤护理方法，那么依靠自身的力量就可以实现完美的变身。让我们把肌肤隐藏的潜能都挖掘出来吧！