

7个秘诀教您重返年轻、
湿润、紧致的肌肤

Power to Win Perfect skin



美肌的力量

(日) 佐藤富雄 著
晴 天 译



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



美肌的力量

(日) 佐藤富雄 著
晴 天 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

TITLE: [美肌のチカラ 4週間で5歳若返る]

BY: [Sato Tomio]

Copyright © Sato Tomio 2007, Printed in Japan

Original Japanese language edition published by IKEDA SHOTEN PUBLISHING 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 IKEDA SHOTEN PUBLISHING 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。

本书由日本株式会社池田书店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228号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

美肌的力量 / (日)佐藤富雄著; 晴天译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5381-5343-9

I.美… II.①佐…②晴… III.皮肤-护理-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第034989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: 郭 宁

封面设计: 艾博堂书装

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: 4.75

字 数: 50千字

出版时间: 2008年5月第1版

印刷时间: 2008年5月第1次印刷

责任编辑: 众 合

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-5343-9

定 价: 20.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

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

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



无需消费，即可打造如丝般柔滑的完美肌肤

“30元的鞋子+300元的鞋油”——如果是这样的一种组合，不论怎样拼命地擦鞋都不会擦出很亮的光泽。归根结底地说，30元鞋子的美只能停留在与它的价格相匹配的层次上，并且这种美的色泽也会随着时间的流逝变得暗淡无光。

那么，如果把组合改成“300元的鞋子+30元的鞋油”会怎样呢？

这样的组合就会产生超出330元价值的效果。用上等的皮革制作出的高品质鞋子即使擦得是相对廉价的鞋油也能得到令人满意的效果。

如果法国巴黎的高级皮革鞋弄脏了一点点，仅仅是用缎子布轻轻一擦，鞋面的光泽立即就恢复如初了。鞋子原本的光洁与柔软质地顷刻之间呈现在眼前！这样的话，凭借着对这双鞋质量上的信



任，我们可以一直穿下去。

同样，女性的皮肤与化妆品的关系也是如此。

即使用化妆品很细致地为自己化妆，到了晚上依然会是一副疲惫不堪的面容。

即使使用了价格昂贵的护肤品，却也阻止不了松弛与皱纹满满的爬上自己的脸庞。

这究竟是怎么一回事呢？

并不是说拥有金钱或是高超的化妆技术就能拥有完美的肌肤。要想使那些高级化妆品的功效完全发挥出来，好的素材是必不可少的。

虽说称之为“素材”，但并不是“与生俱来”。骨骼、肌肉、

血管等都无时无刻不在因人体细胞的等级状况发生变化而随之变化，那么如何让它们保持良好的状态呢？后天的条件给人体的素材产生了极大的或好或坏的影响。

“有必要为了美肌连骨骼、肌肉、血管也要考虑到吗？”
有这种想法的人一



定有很多，这种想法并不是没有道理。在此之前的各种各样的美容情报只不过是涉及了人体表面的数微米的部分而已。跟美容相比，把目光转向对人体内部的认知并不仅仅意味着注重健康的意识增强了。

实际上，正是骨骼、肌肉以及血管才是肌肤细胞的基础，它们是决定美肌的最大因素。所以，首先对肌肤的基石进行改造才是重中之重。然后，有规律地按步骤对肌肤进行护理，就一定能取得良好的效果。

我们所追求的应该是从身体内部开始就被有规律的组合好的肌肤。这种肌肤并不像那些即使做了保养却依然要丢掉的廉价的鞋子。它能让任何档次的化妆品都能发挥出最卓越的功效。让我们也拥有这种上乘的“如丝般顺滑质感的肌肤”吧！

具体该怎么做呢？在正文中我将为读者朋友们作详细的介绍。我将站在一个科学家的立场上为大家解说我们的肌肤真正需要什么。

举例来说，“给皮肤作日光浴，变身为骨感美人吧！”、“通过快走刺激大脑来美肌吧！”等这些之前的美容常识与我们所讲的完全不同。我所向大家讲解的完全都是全新的美容情报。本书所提及的美容方法并不是像美容按摩那样让手与皮肤直接接触，也不需要花费任何的金钱。

书中所介绍的一切都是为了唤醒沉睡在你身体内的“美肌的力量”。读完本书后，请您务必把书中所讲过的付诸于实际行动，一定要亲身来感受一下最终肌肤所取得的变化。

目 录 Contents

Prologue

无需消费，即可打造如丝般柔滑的完美肌肤……003

Fre Lesson

从身体内部开始变漂亮



- + 在30岁之后女人的魅力才开始真正散发出来……012
- + 美肌的关键是延缓老化……013
- + 老化是如何引起的……015
- + 让人重返青春的激素“细胞因子10”……017
- + 打造极品美肌的7节课……020

Lesson 1

抗老化的力量

通过每天1小时的快走来掀起美肌的革命

- * 抗老化的激素能够制造出充满朝气的皮肤细胞
 - + 青春的源泉“细胞因子10”……027
 - + 做一些稍稍有一点激烈的运动……028
 - + 运动员的皮肤都很好的原因……029
- * 快走！快走！让肌肤恢复年轻！
 - + 让老化的肌肤重返年轻的秘诀……031
 - + 决定人体年轻状态的是“细胞的平均年龄”……031
 - + C-10为人体带来的“年轻”效果……032
- * 由“冬眠中的熊”变成“热带大草原上的猎豹”！
 - + 不运动就等于万年冬眠状态……033
 - + 变成容易瘦身的体质……035

- + 成功打造只有你才拥有的完美体形……036
- + 快走的要点……038
- + 无论何时开始快走运动都不晚……039

Lesson 2

让肌肤散发出光芒的力量

通过美肌激素使肌肤变得细腻、有光泽、透明



* 使肌肤焕发出透明感的“β·内啡肽”

- + 良性激素不断分泌出来……043
- + 皮肤是反映体液流动的一面镜子……044
- + 心情好，体内也能产生β·内啡肽……044
- + 活动15分钟，身体就会发生明显的变化……045
- + 稍做一点努力坚持下去就能看到幸福的曙光……046
- + 没有副作用的大脑麻醉剂……047

* 让肌肤与双眼熠熠生辉的多巴胺

- + 通过多巴胺得到有光泽的肌肤……050
- + 良性（快乐）激素的双重和谐……050
- + 构思会如泉涌般出现！？……050

* 血清素不仅使皮肤紧致还能起到收臀的作用

- + 收形效果显著的“美人激素”……052
- + 通过血清素变身为曲线分明的美女……053
- + 节奏与速度是血清素分泌的条件……054
- + 一边享受身体变化的乐趣一边做运动……054



Lesson 3

支持的力量

塑造“有底蕴的美肌”

* 钙+运动+阳光 = 结实的骨骼

- + 骨骼是2年再生一次……059

- + “储蓄”花光后骨骼就会变脆弱……059
- + 女性需要大量的钙……061
- + 连续服用含钙保健品3个月后停服1周……061
- + 每周做2次稍微剧烈一点的运动……063
- + 维生素D促进骨骼的再合成……064
- + 名人们都喜欢给皮肤做日光浴……065

* 锻炼肌肉能增加肌肤的再生能力

- + C-10可以恢复肌肤的自我再生能力……067
- + 运动后要吃高蛋白的食品……068
- + 肌肉疼痛是美肌诞生的标志……068
- + 增加毛细血管，为肌肤输送更多的营养……070

* 血管的弹性等于皮肤的紧致、柔嫩

- + 血管的年龄决定了肌肤的年龄……071
- + 通过踏足使血管恢复年轻……071
- + 选择让血管保持年轻的脂肪……073
- + 天然的东西便宜又好吃，对血管以及肌肤都有益处……074

* 通过排汗打造湿润、光滑的肌肤

- + 尽情出汗给身体做一次大扫除……076
- + 印度通过瑜伽、北欧和俄罗斯通过蒸汽浴来排汗……076
- + 微微发汗的肌肤才是最美丽的……078

Lesson 4

不生锈的力量

通过食用抗氧化食品与保健品获得青春永驻的肌肤



* 通过食用“不生锈的食物”来抗老化、保持肌肤的美丽

- + 抗氧化能力卓越的“植物营养素”……083
- + 植物营养素与富含植物营养素的食物……084
- + 以超强的抗氧化能力而自夸的“Big4”菜谱……087

* 必需的美肌保健品

- + 为什么说保健品对人体很必要……089
- + 维生素E……090
- + 维生素C……092
- + 辅酶Q-10……093
- + 钙……094
- + 卵磷脂……095
- + 复合维生素矿物质……095



* 用橄榄油打造美肌

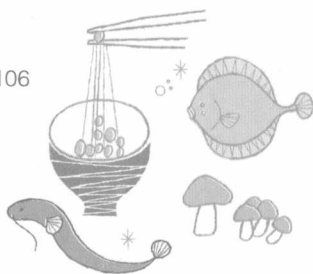
- + 像果汁似的油……097
- + 因为很难被氧化所以健康效果出类拔萃……098
- + 不易发胖，能使血液流通顺畅……098

* 红葡萄酒与奶酪是打造健康美人的要素

- + 多酚能够守护人体的健康和肌肤……100
- + 因成分被抽取出来所以容易吸收……101
- + 吃奶酪就会变身为骨感美人……102
- + 想摄取钙的时候奶酪是首选……102

* 一日两餐，食用日式料理或地中海料理

- + 目标是一天摄取2000千卡热量……104
- + 不吃早饭，午饭和晚饭照常吃……105
- + 美味又健康的日本料理和地中海料理……106



Lesson 5 水润的力量 提高肌肤的锁水能力

* 要从身体内部强化保水能力

- + 仅从外部补水是不能使肌肤变湿润的……111

+ 皮肤细胞中水分的含量是最重要的……112

* 即使化妆品在脸部形成一次保护膜水分也会蒸发掉

+ 硫酸软骨素比骨胶原的保水能力更强……113

+ 为了预防肌肤干燥要多吃黏稠性的食品、多摄取维生素C……114

* 食物中的美容液——黏多糖

+ 什么样的食物中含有黏多糖……117

+ 通过保健品可以轻松地摄取到黏多糖……118

Lesson 6

改善原有肌肤的力量

提高肌肤的代谢与修复能力

* 通过氨基酸提高肌肤的代谢能力

+ 人体的20%是蛋白质……123

+ 氨基酸能够加速细胞分裂的速度……124

+ 必需氨基酸与非必需氨基酸……125

* 让人体高效摄取氨基酸的食品

+ 全部的20种氨基酸对人体都是必要的……126

+ 评分高的食品……126

+ 能让人体健康达到最佳状态的营养摄取量……128

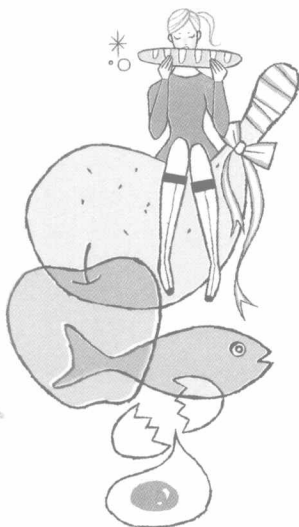
* 提高修复率，打造美肌的睡眠法

+ 睡眠质量比睡眠时间更重要……130

+ 凌晨1点到3点的“睡眠美容”……131

+ 在黎明时分泌的“活力激素”……132

+ “早睡早起”是打造健康体质的窍门……134



Lesson 7

心跳的力量

用积极的语言与乐天派的思维打造出美女



* 用“快乐”的语言打造美丽的你

- + 语言也有魔力……137
- + 操纵魔法的是大脑中的自律神经系统……137
- + 如果是消极的语言即使原意仅仅是想开玩笑也不要说……138
- + 自己所说的话将全部返还给自己……139
- + 把消极的语言都替换为积极的语言……139
- + 越说越让你感到幸福的语言……140
- + 一天说30次以上的“谢谢”……140

* “恋爱时的心跳”是最好的美容液

- + “恋爱能让人变得更美丽”这一说法的科学依据……142
- + 通过微笑的引力让你接近一段恋情……142
- + 回望会让两个人的距离缩短……143
- + 浓情蜜意的语言可以成就一段恋情……143
- + 坦率地通过全身心表现出自己的感情……144

* 偶尔也奢侈地玩一次

- + 扩大自己的行动及娱乐范围……145
- + 心情的细微变化能让人变得很敏感……145
- + 要响应肌肉的要求……146

* 皮肤美人的习惯

- + 让肌肤美丽一整天……148
- + 对美肌有益的主要食材……149
- + 1周食谱举例……150
- + 从身体内部散发出美丽光辉的美肌工程……151
- + 肌肤根据年龄变化的曲线图……152





The Lesson

从身体内部开始变漂亮



在30岁之后女人的魅力才开始真正散发出来

我们的皮肤状态在30岁之前都还可以，但是进入30岁之后就开始衰老了。40岁、50岁、60岁、70岁……随着时间的推移，不管是谁，不论对此有多么的害怕与厌恶，依然无法阻挡岁月的流逝带给肌肤改变。

您也对此深信不疑吧？



果真如此的话，从现在开始请您把这种想法从脑子里丢弃。然后，擦亮眼睛再次试着环视一下周围吧。

你会发现这样一个令人震惊的事实——30岁之前的女性，并不是每个人的肌肤都是那样的圆滑水嫩。

年轻的时候，色斑、皱纹、皮肤松弛等肌肤问题是不该出现的。但是我们却会经常发现很多年轻人的皮肤干燥、粗糙、毛孔粗大。

与30岁以前的年轻人相比，拥有美丽肌肤的31-50岁的女性大有人在。即使她们的眼角边有一些细小的皱纹，却也根本算不上是什么大问题。她们水润而有弹性的肌肤让整张脸看起来红润而又神采奕奕。

这样存在的一种对比确实是一个不争的事实。所以说女性在30岁以后才把美的实力发挥出来。

决定肌肤美丽与否的要素既不是年龄也不是用怎样的化妆品去保养。

那么，究竟是什么决定了肌肤美丽呢？与20-30岁的人比起来，40-50岁的人的肌肤反而更细致光滑，为什么会出现这样强烈的反差呢？究竟是在什么地方产生的巨大落差呢？围绕着这些疑问，我将会为大家一一解答。



美肌的关键是延缓老化

也许有很多人有这样的经历，当向那些上了年纪却拥有美丽肌

肤的女性请教有关皮肤保养的秘诀时，她们的回答往往让人觉得难以置信——“没做什么特别的护理呀！”

她们真的没做任何的皮肤保养吗？

当然了，那是不可能的！她们所说的“没做什么特别的护理”指的是“没有使用任何高级的化妆品，也没有对皮肤实施任何的特别美容技术”。她们虽然没有花费过多的时间与精力，却一直奉行着对皮肤有益的生活习惯。

无论何时都保持着肌肤年轻如初的女性们，她们的秘密就是——她们拥有同样年轻有活力的细胞。

随着时间的推移，每个人都会慢慢的老去。如果从细胞的状况来看，它老化的速度与表现的形式确实会因人而异。如果要问这种个体的差别是如何产生的，当然与遗传因子这一要素有关系，但也不能把原因全部归结给遗传因子。

通过改善那些原有的生活习惯可以延缓细胞的老化。就连人的身心与肌肤也能变得更年轻。事实上，始终保持着健康生活习惯的女性，她的肌肤随着年龄的增加没有显得衰老，而是变得越来越成熟了。

与此相反，那些年纪轻轻肌肤却显得衰老的人恰巧保持着使肌肤不断老化的不健康的生活习惯。偏食、过度肥胖、运动不足、错误的美容方法等等一系列的原因，使在大好的青春年华本该有的健康与美丽被毁坏的一无是处！

男性们则以更加客观的态度来看待这一事实。眼前的女孩年轻



酒精、烟、压力等活性氧都是美肌的大敌

而又可爱，皮肤却干燥粗糙，脸色还暗淡无光。由此就可判断出“这个女孩的生活方式一定不健康。”于是男方就会对她敬而远之，不想再与之深交。

好不容易作为女孩来到了这个世界，每个女孩都憧憬着拥有让所有的男孩子都迷恋的水润肌肤吧？都期待着摆脱年龄的束缚变得愈加的成熟美丽吧？



老化是如何引起的？

虽然人的年龄在增长，肌肤却能一直青春永驻。这绝对不是不可能的事情。人为什么会老化呢？其实正确理解了它的原理后再施行正确的对策就可以了。以下内容虽然有点专业，还是希望

大家能够学习一下。

引起人体老化最大的原因就是为我们所熟知的“活性氧”。

我们人类是不可能与活性氧断绝关系的。既然人体通过呼吸摄取氧气后才能生存，那么身体中就一定会产生活性氧。由于大气污染、吸烟、暴饮暴食、熬夜、生活节奏紊乱、压力等不健康的生活环境与习惯，人体内活性氧的含量不断地增加。

活性氧与身体中的某种脂肪（不饱和脂肪酸）相结合并产生化学反应，生成的过氧化脂质对人体非常有害。简单地说，被氧化了的细胞变得像生了锈似的。

肌肤的老化是由活性氧引起的，活性氧与皮肤中的蛋白质结合产生了一种叫做脂褐素的老化色素。这种色素促使脸色暗淡、出现色斑。皱纹与皮肤松弛等皮肤老化的现象也都是由活性氧引起的。

那么，怎样做才能预防活性氧的危害呢？有没有延缓衰老的方法呢？

答案是，有。其中的一个方法就是摄取以维生素C、维生素E为代表的抗氧化物质。这些抗氧化物质有抑制活性氧不再继续增加的作用。

无论何时都显得年轻而美丽的女性，她们保养肌肤的秘诀就是：从20岁或30岁开始就大量地食用蔬菜与水果，正确而合理地服用保健品，充足地摄取抗氧化物质。

这种良好的生活习惯在过了40岁之后就会明显地表现出来效果。“我还年轻，所以现在还不担心。”与这些什么措施都不采