

使 肌 肤 美 丽 的 秘 笈 大 全

B
BOOKLINK

为了打造美丽的肌肤，
吃什么样的东西好呢？

身体感到疲劳
会导致肌肤的状况相应恶化……

错误的护肤方法
会给肌肤造成负担！

肌肤理疗吧

Ca Fe

[日] 马野咏子 著
肖潇 译

中国医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肌肤理疗吧: 肌肤美丽秘笈 / (日)马野咏子, (日)金子基子, (日)佐佐木薰 著; 肖潇 译. -

北京: 中国画报出版社, 2006. 8

ISBN 7-80220-032-6

I. 肌... II. ①马... ②金... ③佐... ④肖... III. 皮肤-护理-基础知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 083482 号

TITLE: [スキンケア・ナビ]

By: [馬野咏子]

Copyright © k.k Ikedashoten 2004, 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.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2006-3622



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

总策划: 陈庆

设计制作: 李茂

肌肤理疗吧

作者: (日)马野咏子 译者: 肖潇

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

责任编辑: 李刚

开 本: 880mm × 1230mm 32 开

字 数: 67 千字

图 数: 156 张

印 张: 5

印 数: 1~10000

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 刷: 北京地大彩印厂

标准书号: ISBN-7-80220-032-6

定 价: 26.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



使 肌 肤 美 丽 的 秘 笈 大 全

肌肤理疗吧

Ca Fe

[日] 马野咏子 著
肖潇 译

中国画报出版社

Welcome to our

欢迎来到肌肤理疗吧



“虽然使用了据说效果神奇的化妆品，但是肌肤的状态丝毫没有好转……”

在美容皮肤科专业医师马野咏子老师的门诊里，
像这样使用化妆品没有取得满意效果，
或者饱受肌肤问题困扰的患者很多很多。
针对这些情况，马野咏子老师说：

“如果真的要打造美丽肌肤的话，
不能单纯依靠化妆品的效果。”

如果不能保持身体健康和心情愉快的话，
肌肤所拥有的自我保护能力和再生能力，
也就是肌肤自身的美丽潜质，
就不能得到很好的发挥。



Skincare Cafe

也有人由于采取了错误的减肥方法，
导致肌肤失去了原有的光泽和质感。
此外，如果心情抑郁或身体积聚疲劳，
则会导致出现痘痘、粉刺等肌肤问题。

因此，本书中向大家介绍了可以调节身体、
心情和肌肤状态的菜谱，
以及“谷物”、“芳香疗法”、“肌肤护理”等，
请在各种各样的菜谱中选择自己所需的部分，
从今天开始进行实践吧。

不仅从身体外部，
同时从身体内部进行调理，
这样的健康生活一定可以使您的肌肤熠熠生辉。

CONTENTS

欢迎来到肌肤理疗吧 2

Part 1

打造美丽肌肤的美味佳肴 8

对于肌肤有效的食物 10

改善肌肤问题的维生素 & 矿物质 12

如果发生便秘则应摄入适量的膳食纤维 18

肌肤理疗吧·推荐

帮助打造美丽肌肤的谷物食谱 20

早餐食谱 22

点心食谱 26



针对不同肌肤问题的食谱 30



谷物效用的发现是十分偶然的? 32

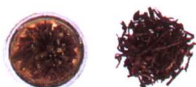
肌肤理疗吧·推荐

打造美丽肌肤的茶类菜单 34

日本茶 36



中国茶 38



药草茶 40



肌肤与食物的关系 Q&A 43

Part 2

避免积聚疲劳，打造美丽肌肤 46
 如果身体积聚疲劳的话肌肤会怎么样呢 48

肌肤理疗吧·推荐

使肌肤美丽的芳香疗法 & 香草热饮菜单 50
 使用精油 52



使用药草 54

肌肤理疗吧·推荐

使肌肤美丽的沐浴菜单 56
 花瓣浴 58



盐浴 59



蜡烛浴 60



足浴 61



增添沐浴乐趣的沐浴用品 62



惧寒症与肌肤 63

Part 3

消除肌肤负担, 打造美丽肌肤	64
检测肌肤负担度	66
对肌肤负担度的建议	68

肌肤理疗吧·推荐

打造美丽肌肤的护理菜单	70
肌肤的基检测方法	72
美丽的肌肤	74
不使肌肤移动位置的手法技术	76
使用乳液型的卸妆产品	78
洁面后略有紧绷感的洁面产品	80
泡沫洁面	82

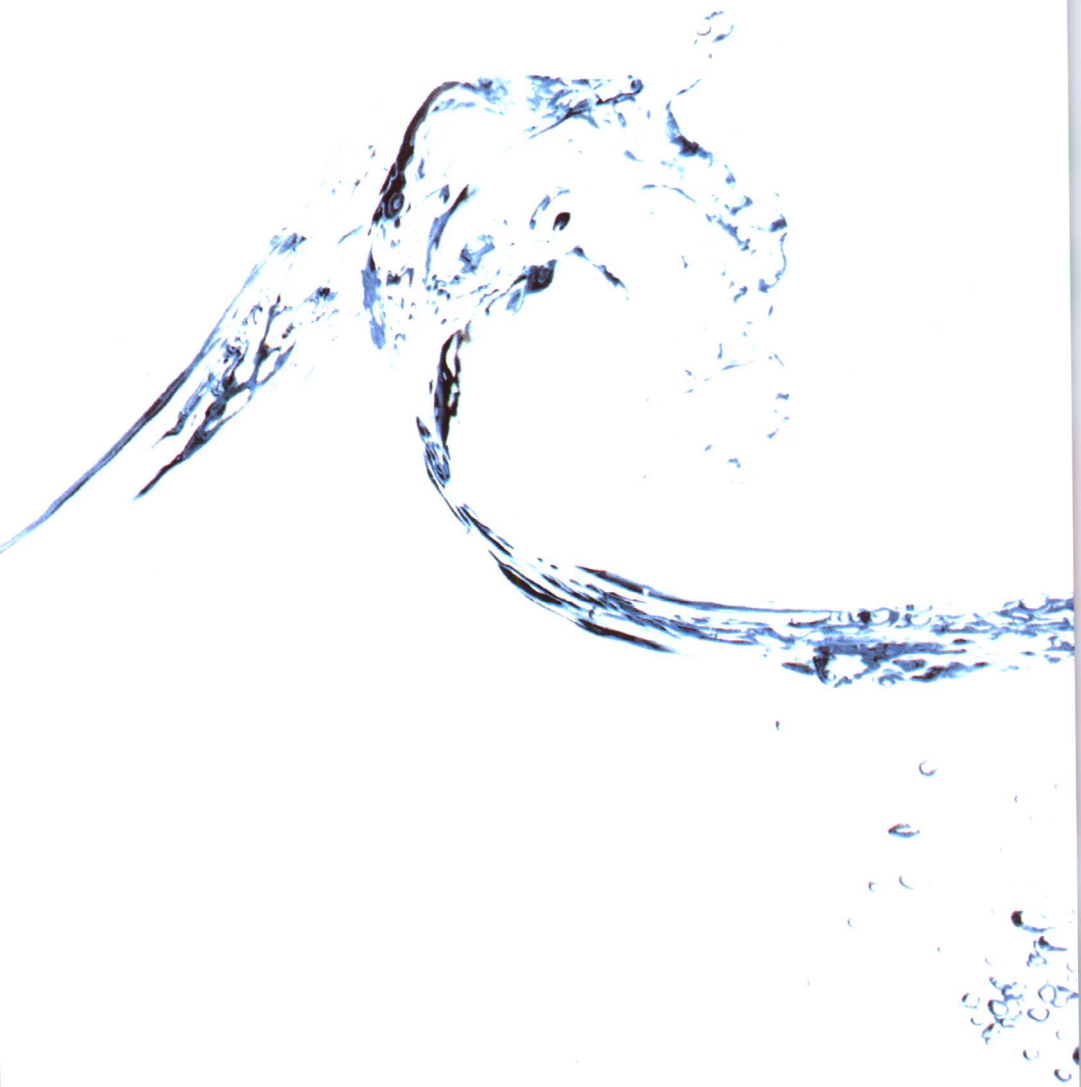


面部专用毛巾	86
化妆棉	88
从含水分多的化妆品开始使用	90
保湿必修课的项目	92
保湿更进一步的项目	94
透明质酸	96
维生素C 诱导体	98
视黄醇	100
避免出现皱纹的化妆方法	102
不使用粉底的时候	104

使用面巾纸进行妆容修改	106
避免紫外线照射	108
日常按摩	110
化妆棉湿敷	112
针对浮肿的热敷 & 冷敷	114
家庭护理	116
初期老化	118
丰润亮泽的双唇	120
青眼圈? 黑眼圈?	122
干燥和刺激导致色斑产生	124
对于已经出现的色斑的对策	128
假性皱纹	130
荷尔蒙与肌肤	132
皮肤油脂分泌旺盛同时又干燥	134



成人粉刺	136
导致肤色黯淡的六大原因	138
赤红面	140
感到发痒时	142
毛孔的污垢	144
手部护理	146
背部粉刺	148
多余汗毛的处理	150
脱发、发量稀少、白发	152
美容皮肤科的治疗	154



Part 1- dazao meilijifu de meiweijiayao

Part 1

打造美丽肌肤的美味佳肴



肌肤也是身体的一部分。
如果身体不够健康的话，肌肤也不会美丽。

在这里，要向大家强调的是饮食的重要性。
那么在饮食过程中需要注意哪些问题呢？
通过食物的能量，
能够帮助肌肤变得更加美丽吗？

请在充分了解了饮食与肌肤的关系后，
按照自己的实际需要，
选择身体和肌肤需要的食物。

对于肌肤有效的食物



营养均衡的饮食能够帮助身体和肌肤保持健康

“因为听说维生素C对消除色斑有效，所以就买来了维生素C补充剂天天饮用，可是色斑并没有因此变淡……”

虽然通过饮食的调整可以达到改善肌肤问题的效果，但并不是通过单纯补充某一种营养元素就可以实现的。即使持续摄入了维生素C，如果身体内缺乏其他的营养元素，肌肤还是无法达到理想的健康状态。

这就相当于如果不给予植物生长所需的土壤、水分和阳光，只是单纯地施加肥料。作为孕育植物生长的土壤等，相当于人类所需的什么呢？

蛋白质、脂质、糖类、维生素和矿物质是人体维持健康所必需的五大元素。这些元素被均衡摄入，新的细胞就会不断生成，人体的新陈代谢也会顺畅地进行，从而保持人体的健康。肌肤也可以同时保持健康的状态。

在平时的日常生活中，我们只要注意饮食的均衡，同时根据肌肤出现的问题选择自身缺乏的营养元素，对这些元素加以特别的补充就可以保持肌肤的健康。

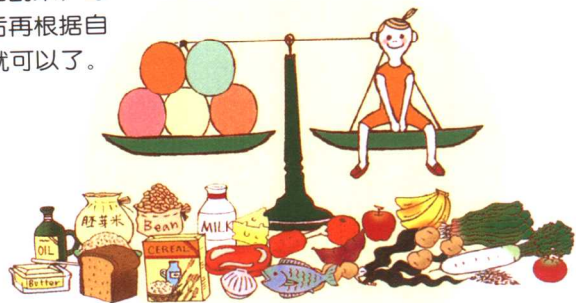
身体所需的是来自天然食物的补充

那么，大量使用补充剂来帮助保持营养元素摄入的平衡好不好呢？这种摄取方式对于身体和情绪的健康而言并不是好的办法。

作为自然的恩惠，阳光哺育下的大米、蔬菜、鱼、肉类等当中并不像补充剂一样大量含有某种特定的营养元素，而是含有种类丰富的营养元素和营养成分。特别是应季的食品，其中含有丰富的营养成分，能够特别满足当时季节里人体所需的营养物质，而不是生硬地加以补充。

颗粒饱满的大米、水灵灵的蔬菜、新鲜的鱼和肉类，人体将这些来自大自然的恩惠摄入体内，能够保持身体的健康。让我们积极地摄取应季的食物，细细地咀嚼品味，体会品尝时令食品的愉悦吧！这同样也会成为保持血色红润、打造美丽肌肤的基础。因此，补充剂至多只能是作为补充食品加以利用。

所谓营养均衡的饮食，就是在一天当中摄取身体所必需的蛋白质、脂质、糖类、维生素和矿物质。这听起来似乎很难，实际上只要每餐摄取主食、主菜和副菜，每天各摄入一次牛奶和水果，然后再根据自身的需要补充适当的营养元素就可以了。



主食 = 谷物

主菜 = 肉类、鱼、鸡蛋、豆·豆制品

副菜 = 黄绿色蔬菜、浅色蔬菜、蘑菇、海藻、魔芋、薯类

改善肌肤问题的维 生素 & 矿物质

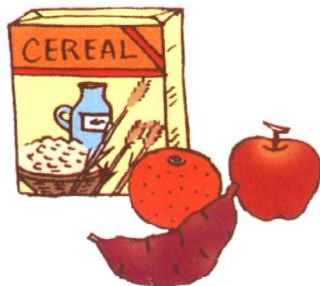


在发生粉刺或色斑这类肌肤问题的时候，请首先反思自己的饮食结构中各种营养元素的摄取是否均衡（参考11页）。在某种程度上，如果膳食结构平衡，但肌肤状况仍然不理想的话，就应该考虑特殊摄取一些可以解决这些肌肤问题的营养元素。

在这里，我们首先必须了解的是对于打造美丽肌肤不可缺少的营养元素，如维生素和矿物质。

维生素是维持身体代谢的重要物质，但是并不能在人体内自动合成。也就是说，维生素属于通过饮食摄入身体的必需的营养元素。维生素的种类多种多样，其中与肌肤关系最密切的是维生素A、B群，C和E（参考13~16页）。

矿物质也和维生素一样，虽然是维持身体机能正常运行不可缺少的营养元素，却不能在人体内自动合成。矿物质与肌肤的色泽之间有很大的关系。当今的女性大多缺乏铁和锌（参考17页）。要首先了解哪些食物里富含以上营养物质，然后在日常的饮食中有意识地加以摄取，以帮助我们打造美丽的肌肤。



在肌肤产生角质的过程中活跃的是维生素A。它也具有促进新陈代谢的作用。如果人体内缺乏维生素A，则可能导致肌肤干燥，角质层变厚，肌肤变得粗糙。

蔬菜等当中含有的 β ——胡萝卜素可以在体内转换成维生素A。 β ——胡萝卜素具有抗氧化的作用。

细胞中的胆固醇和卵磷脂等脂质会与活性氧和游离基作用发生氧化，转变为过氧化氧，进而导致胶原纤维和弹力纤维变质。这些纤维是保持肌肤弹性和光泽的重要组织。如果由于氧化导致这些纤维变质，肌肤就会处于容易产生皱纹的状态。 β ——胡萝卜素具有防止脂质氧化的功能，因此可以有效防止纤维的变质和皱纹的产生。此外对于由于紫外线照射引起的皱纹和色斑、粉刺等也具有很好的预防效果。

维生素A（ β ——胡萝卜素）是脂溶性维生素。如果能够配合油进行烹制或者与含有脂肪的食物一起食用，可以起到更好的吸收效果。



防止脂质氧化，
预防皱纹和色斑



●富含维生素A的食品

鸡肝、鳗鱼、鸡蛋黄

●富含 β ——胡萝卜素的食物

胡萝卜、菠菜、韭菜、西兰花、番茄等黄绿色蔬菜



* 此处选择了每100g中该元素含量相对较高的食品。

在维生素B群当中，维生素B₂和B₆具有保护皮肤黏膜的作用。是保持肌肤健康不可缺少的营养物质。

维生素B₂与皮肤、指甲和毛发的发育息息相关。如果维生素B₂的摄入量不足，则可能导致皮肤干裂、口腔黏膜发炎、皮质分泌不正常等病症的发生。

维生素B₆具有控制皮脂分泌的功效。如果肌肤出现油脂分泌过旺、过于油腻的现象，首先应该考虑是不是维生素B₆的摄取量不足。

维生素B₂和B₆对于预防久治不愈的顽固性粉刺也有很好的效果。通过维生素B₂和B₆的共同作用，可以有效抑制皮脂的分泌量。两种元素中的任何一种缺乏，都会导致抑制皮脂分泌的作用减弱，最终导致粉刺状况的恶化。

此外，由于维生素B₂和B₆还具有强化弹力纤维的作用，因此可以有效预防由于肌肤老化引起的毛孔张开。

维生素B群属于水溶性维生素。因此在食用富含此类物质的食品时，注意不要清洗过度，从而导致营养物质流失。



控制油脂分泌，
防止粉刺和肌肤干裂



●富含维生素B₂的食品

牛肝、鲑鱼、鲭鱼、鸡蛋、纳豆、芝士、牛奶

●富含维生素B₆的食品

糙米、牛肝、鸡胸肉、猪腿肉、牛腿肉、鲶鱼、鲑鱼、纳豆

维生素C可以帮助促进细胞再生和荷尔蒙的分泌,同时使黑色素无色化,是防止色斑形成不可缺少的元素。此外,维生素C还具有促进真皮内胶原纤维再生的功效,对于预防皱纹也有很好的效果。

正因为维生素C具有上述的神奇功效,现在市场上有专门研制的可以令皮肤更好吸收维生素C,添加了维生素C诱导体的化妆品。虽然其中部分产品的效果尚佳,但是只依靠化妆品的力量消除色斑和皱纹,所能取得的效果十分有限。为了打造美丽的肌肤,不仅要从肌肤外部,还要从身体内部补充维生素C,这是十分重要的。

由于维生素C不能长时间积存于体内,因此要注意每天在食物中摄取。此外,维生素C属于水溶性维生素,在使用含有维生素C的水果制作果汁时,要在榨取后尽快饮用。需要加热的话加热时间要尽量短,可以使用微波炉进行加热。



作用于黑色素和胶原纤维,防止色斑和皱纹形成



●富含维生素C的食品

西兰花、花椰菜、柿子椒、卷心菜、油菜、菠菜、柠檬、甜柿子、猕猴桃、草莓、橙子、八朔橘、夏橘、葡萄柚

