

创·意·女·性

美肤 圣经

〔日〕马野永子 著

- 美肤处方与技巧大公开
- 生理期禁忌指南
- 错误的肌肤保养解析
- 全天候健康皮肤术
- 皱纹、色斑的预防秘法
- 青春痘的护理与治疗
- 最新化妆品情报站
- 皮肤保养实用守则

世界图书出版公司

美肤

圣经



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

CIP 数据内容:

美肤圣经 / (日) 马野泳子著; 王蕴洁译. - 北京: 世界图书出版公司北京公司, 1999.8

(创意女性系列)

ISBN 7-5062-4329-6

I. 美… II. ①马…②王… III. ①美容-方法②皮肤-保健
IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 38937 号

书 名: 美肤圣经

出版策划: 王小民 杨 钧

编 著: 马野泳子 著

责任编辑: 王小民

装帧设计: 刘兰峰

出 版 世界图书出版公司北京公司

发 行 世界图书出版公司北京公司

(北京朝内大街 137 号 邮编 100010 电话 **68250552**)

销 售 各地新华书店和外文书店

排 版 天启星制作中心 电话 68250446

印 刷 中国电影出版社印刷厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32 **印张** 5 125

字 数 120千字

版 次 99 年 9 月第 1 版 99 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 0001-10000

版权登记: 图字 01-1999-2330

ISBN 7-5062-4329-6/Z · 161

定价: 12.80 元

世界图书出版公司北京公司已获得贺禧文化事业有限公司授权在中国境内独家出版。

版权所有 翻印必究

美肤 *Skin Beauty*

由于化妆的技巧，使得人们更加重视不施脂粉的健康肌肤美，作为一名皮肤科医师，对现今的美容风潮当然是非常欢迎。日本女性拥有肌理细腻的皮肤，却在上面涂厚厚的一层粉底，实在是太浪费了。而且，基于皮肤健康的原因，也不能认同这种作法。随着美容科技的发展和人们对皮肤保养关心的提升，众多优秀基础化妆品的相继诞生令人欣慰之至。但是相反地，关于皮肤保养的情报资讯泛滥成灾，由于过度担心肌肤的老化和紫外线的影响，而进行错误的或者多余的保养，结果导致肌肤受到伤害的案例正在持续地增加。纵然是优秀的保养化妆品，却因为选择错误，或使用错误，变成有百害而无一利。本书就是针对这些保养知识的误解，举出实例，一一加以纠正，使保养的理论更为明确，解决你肌肤的烦恼——

马野咏子



目 录

- 序文 马野咏子
7 护肤要点
10 肤质与肌肤保养的误解

第一部分 错误甚多的肌肤保养

- 14 卸妆
24 洗面剂
35 化妆水
43 美容液
53 乳液、面霜
60 粉饼

第二部分 防止问题的皮肤保养

- 70 老化
什么是老化？老化可以预防吗？
为什么会产生皱纹？
80 黑斑、雀斑
为什么会产生黑斑、雀斑？黑斑能否治疗？
雀斑和痣能否消除？
89 青春痘
为什么会长青春痘？
长青春痘时如何进行护理？青春痘能治好吗？
101 日晒
为什么日晒对肌肤有害？能否预防日晒？
日晒后如何进行保养？
110 湿疹
为什么产生湿疹？出现湿疹时该如何治疗？
容易产生湿疹的人该怎么办？



第三部分 皮肤保养的神话——对与错

不可以自我按摩 * 美容液能代替面膜
早晨美容更具效果 * 基础化妆品必须分夏天用和冬天用
‘集中护理’能使疲劳的肌肤恢复
除皱霜能去除皱纹 * 减肥霜能减肥
昂贵的化妆品能延缓老化 * 过量去除皮脂反而会分泌更多
收敛化妆水有杀菌效果 * 使用去角质的化妆水较理想
婴儿用化妆品对肌肤温和
实用号化妆品很经济 * 自然化妆品很安全
用水果、蔬菜敷脸能使肌肤美丽
自己制作的面膜对肌肤更有效
不含防腐剂的化妆品较理想
脸部的发烧现象无法用化妆品克服
陈旧的化妆品容易导致黑斑
年轻时长青春痘，年纪较大时长出的叫脓包
化妆品可以治疗青春痘 * 压力和便秘是导致青春痘的原因
维生素C可使肌肤变白
含维生素的化妆品有助于肌肤
为了防止脸部松弛，擦粉底时要由下而上
美容液也可以直接用于彩妆上
皮肤的新陈代谢在夜晚最为活泼旺盛
肌肤的弹性可借助于化妆品
随着年龄的增长，麦拉宁色素也会增加
只要防止紫外线，脸色就不会黯沉
乳液和美容液可以混入粉饼一起使用
貂油、大戟属植物油对肌肤有益
不含香料的化妆品较安全 * 食用较多油分，肌肤也会变油腻
化妆品应放入冰箱保存
擦粉底之前一定要擦隔离粉霜 * 矿物油对肌肤有害
越久的黑斑越不易治疗



有时需给皮肤一些刺激以达到锻炼效果
圆形斑秃是因洗发精所引起 * 不要每天洗发
除毛剂会损伤肌肤 * 沐浴乳对肌肤温和
护发洗发乳无法完全洗净
先天性过敏者不能穿耳洞 * 生理期内不能刮脸

第四部分 肌肤保养技巧

152 肌肤保养步骤

日间美容 · 夜间美容

154 化妆品的选择和使用方法

卸妆剂、洗面剂、化妆水、美容液、乳液、乳霜、粉底、其他

161 尾声





正视自己的肌肤

杂志的美容专栏和化妆品广告都过于强调肌肤的美感，似乎存在着一种对美丽肌肤的胁迫观念。皮肤上不可以留有污垢——这当然十分正确，但是拚命地想洗净毛孔深层再深层的污垢，或是担心遥远的将来肌肤会老化，而不断地尝试新的化妆品。拚命地盯着镜子中的自己看的你，也需要有退一步从远处看自己的时候，更要分辨是否用化妆品和保养就能够解决你的烦恼。





护肤要点

额头和鼻子一般称为T部位，是脸部中皮脂分泌量最多的地方。漂亮的额头被认为是知性的象征，没有皱纹，没有青春痘，具有光泽的额头能使脸部看起来明亮、知性；不油腻，没有油脂堆积，具透明感的鼻子也是美丽肌肤所不可或缺的一部分。洗脸时，要仔细地，像按摩般地滑动手指。尤其当你觉得油腻时，要再一次清洗该部位。当额头长出青春痘时，人们经常会用前面的头发来遮盖，但是大胆地将头发梳起来，露出额头，不施脂粉的话，更具治疗效果。

眼睛的周围皮脂腺较少，皮肤也较薄，是容易干燥和产生皱纹的部分。笑时的鱼尾纹、眼脸上的小皱纹和眼袋，都会予人苍老的感觉，所以总是让人放心不下。但是，如果不是表情皱纹，而是干燥形成的皱纹，只要给予水分，就立刻能恢复原来的状态。用化妆棉吸取美容液后敷于该部分，会有明显的效果。

脸颊在脸部所占面积最大，皮肤是否光洁漂亮，很大程度上受到这部分印象的左右，基本上是属于容易干燥的部位。25岁以后出现在脸颊的粉刺，大都是因为给予过量乳霜之类的油分，或长时间擦着粉底而使毛孔阻塞所引起的化妆品副作用，所以，不要一味地将责任归咎于便秘和睡眠不足，应该重新审视自己的皮肤保养方法，从中找出原因。

鼻翼和鼻子周围的毛孔比较明显，是容易长青春痘的部位。为了防止毛孔阻塞，洗脸时要彻底清洁。秘诀是用中指在鼻翼旁的凹部上下滑动，像在将皮肤拉平般的洗。因为怕油脂堆积而使用柔珠洗面乳和皮膜式面膜，有时会过度去除皮脂而使皮肤粗糙，这时请用化妆水和美容液充分补充水分。

娇嫩、轮廓清晰、周密的嘴形予人年轻的感觉；下垂的嘴角会给人性格灰暗的印象。嘴角下垂往往是因脸颊松弛而造成的，所以，在日常保养中要注意水分补给和保湿。嘴边若出现‘八’字形细纹，可用化妆水和美容液敷脸来解除。嘴唇上没有皮脂腺，因而容易干燥，要用专用的护唇膏来保养。

在平时保养时，很少有人会注意下颔，其实该部位皮脂分泌较多，毛孔容易沾染灰尘，也容易长青春痘，所以每天护理时要好好地清除污垢。清洗时，嘴呈发‘依’音时的形状，并轻咬住下嘴唇，使下颔的皮肤伸展；用中指和食指的指腹画圆形般地清洗。T部位油腻的人，也请用收敛化妆水拍扑。



肤质的误解

‘我是敏感性肌肤，所以任何化妆品都不合适。’‘因为是干燥性肤质，连洗脸都觉得很不安。’认定自己最了解自己肤质的人要小心了！错误的保养反而会加速皮肤的老化。

①

油性肌肤

女性皮脂大量分泌的时期是从青春期的二十几岁，之后随着年龄的增长而减少；在低温干燥的秋冬季节，皮脂分泌也会减少。但有极少一部分人即使过了30岁仍是油性肌肤，纵使刚洗完脸，马上又变得油油亮亮的。或者是眼部周围和脸颊略显干燥，但T部位却是油性的，俗称混合肌肤的人也为数不少。多余的皮脂不仅会影响化妆的效果，阻塞毛孔，成为粉刺的原因，还因为长时间停留在肌肤表面而酸化，对皮肤造成各种伤害。所以要用洗脸来去除多余的皮脂；想靠化妆品来抑制皮脂的分泌是不可能的。

②

干燥性肌肤

很多人认为自己是属于干燥性肌肤。但是请先别下定论，干燥性肌肤是指无法顺利地分泌皮脂的皮肤。也就是说，无法正常发挥在皮肤表面（皮脂）与汗相混合，形成一种天然乳液，防止角质水分蒸发的机能，而导致皮肤粗糙，角质容易变硬，也是容易起疹的肌肤。由于容易产生小细纹，有的人就会拼命擦面霜借以弥补。殊不知面霜只有防止水分蒸发的功效，要滋润肌肤必须靠化妆水。很少有人脸部整体一直都是干燥性肌肤的，皮脂分泌较多的部位也会因为油分过多而长粉刺。



4

肤色白皙·肤色黝黑

3

敏感性肌肤

敏感性肌肤就是指对某种特定成分会起过敏反应的肌肤；对一般人不会造成任何影响的化妆品，却会使敏感性肌肤的人起斑疹。很多时候，所谓的敏感性肌肤只是本人如此认定而已；或许刚好在自己身体不适时引起一颗颗红色的小疹子，就认定是对化妆品过敏。随着这种判断错误的不断产生，而自我缩减了可以使用的化妆品范围。针对敏感性肌肤的化妆品，不仅是香料和防腐剂，连对肌肤有效成分的量也较少，所以，皮肤没有任何问题的人应该避免使用。认为自己是敏感性肌肤的人不应靠化妆品，应该请教皮肤科医师。

肤色白的人皮肤较弱，这个观点在某种意义上是正确的。具透明感，肌理细腻的白皙肌肤虽然看似细致晶莹，但因皮肤较薄，皮脂和汗的分泌较少，随着年龄的增长容易引起干燥，小细纹也会较明显；日晒后立刻发红，也很难晒成漂亮的颜色。黝黑的皮肤由于频繁地产生麦拉宁色素而吸收了紫外线，所以不容易引起晒斑，也不容易产生皱纹。但是，皮肤黑的人容易产生褐斑，千万不可因为比肤色白的人较不明显而疏忽大意。



1 因为是特别容易干燥的肌肤，所以尽可能减少洗脸的次数。用卸妆油卸妆后，就只有用化妆水进一步卸除。

p.25、40

2 十几岁都没有长青春痘，大家都羡慕不已，谁知过了25岁后一下子全冒了出来。是否因为这个‘人生的转折点’而使肌肤变成了油性？

p.89

3 听说为了维持肌肤的pH值，必须使用弱酸性香皂。但是现在使用的香皂并没有酸碱的表示，是否可以使用？

p.29

4 经常出现粉刺，T部位也是油性的，因而都使用油性肌肤专用的香皂。的确，油腻感消失了，却担心会不会引起干燥的问题。

p.32

5 经常对化妆水过敏，有时会痒，所以认为自己是属于敏感性肌肤。一直烦恼该使用哪一种化妆品？

p.41、111

6 洗脸后，会有一种紧绷、干干的感觉，应该是过分清除了皮脂所致。所以改用洗后有滋润感的洗面露。

p.26

7 一直很担心毛孔里的污垢，所以每个月都有几次用磨砂洗面乳来洗脸。洗完后那种清爽的感觉不正是去除了毛孔深处污垢的证据？

p.19、33

8 因为喜欢清爽的感觉，所以使用含酒精的化妆水，那种收缩的感觉真好。之后再乳液充分保湿。

p.36

9 虽然很不喜欢乳液和面霜擦在脸上那种黏黏的感觉，但听说若不趁早采取防止老化的对策就会为时太晚，所以很无奈地使用。

p.45

10 并不认为自己属于油性肌肤，但很容易脱妆。粉底用蜜粉，而且每次都仔细地擦粉底霜。

p.61

11 每天都按照化妆水、乳液、面霜的步骤仔细地呵护，但皮肤仍然很粗糙，而且会脱皮，是不是属于严重的干燥性肌肤？

p.111

12 T部位时常很油，所以每天化妆前都会在该部位进行皮膜式面膜处理。但仍然很容易脱妆，是否有更强大的面膜？

p.57

13 想改变毛孔粗大的情况，曾尝试过专用的面膜和化妆水等各种方法，但毛孔又立刻变大，是不是体质异常？

p.33

14 从20岁左右开始就出现了鱼尾纹，虽然都一直坚持擦眼霜，但却未见效果。可能已经无法消除了，所以现在也认命了。

p.72、75

15 黑斑是我烦恼的根源，听说可以用化妆品去除。基础化妆品从化妆水、美容液到面霜、面膜都是美白系列产品。

p.84

16 每年暑假都会把皮肤晒成古铜色，谁知鼻子旁边竟然出现了雀斑！朋友伤心地宣告，一旦长了雀斑就再也无法去除了……

p.82

17 因为害怕长雀斑，所以在最大限度内对抗着紫外线。粉底当然是用‘uv粉饼’，也非常勤于补妆，但是为什么仍然会出现雀斑？

p.87、131

18 最理想的是夏天一身古铜色皮肤，冬天则是晶莹剔透的肌肤。虽然想把皮肤晒黑，但却拒绝雀斑。所以美白化妆品是必不可缺的。

p.107

19 对美丽肌肤来说，维生素不可缺。所以无论是化妆水还是面霜，都积极地选用含维生素C和E的产品，当然也常用柠檬敷脸。

p.129、134

20 一直持续使用同一种化妆品，会使肌肤习惯于该种化妆品，而使新陈代谢迟缓。为了不时给予皮肤刺激，也换用其他品牌的化妆品。

p.145



21 看到某些人不化妆就觉得非常不可思议了。但是因为不化妆,所以晚上只用香皂洗脸的人是否太缺乏美的意识? p.16

22 虽然努力地做脸部的保养,但脖子却容易忽视。用面霜擦后再按摩绝对有效,脖子的皱纹会使人看起来苍老,所以要特别注意。 p.56

23 眼部周围最容易干燥,所以一定要擦眼霜!化妆品专柜的小姐这样告诉我。如果光靠美容液,30岁后就会出现皱纹。 p.55

24 据说洗脸后不应该马上擦化妆品,要等皮脂分泌后再擦。因为皮脂会与化妆水混合,形成保护膜。 p.35

25 可能是得了脸红症,很容易脸红,真不好意思。听说最近有可以降低脸部颜色的美容液和抑制脸部发烧(红)的日霜。 p.131

26 过了“人生的转折点”后,长出的已经不是青春痘,应该称为粉刺。肌肤为油性的可能性已不存在,原因一定是压力、饮食或便秘了。 p.132

27 听说长青春痘,首先要做的就是洗脸!虽然不化妆,但每天用青春痘专用的洗面霜洗脸3~4次,结果皮肤变粗糙了。 p.92

28 听说若去除皮脂,为了补充,皮脂还会不断地冒出来。T部位的油脂堆积让我很烦恼,但犹豫到底该不该用收敛化妆水。 p.125

29 装入胶囊的美容液,因为含有保湿油,对防止肌肤老化极为有效而受到好评。为了防止老化不遗余力,20多岁就在使用了。 p.45

30 据说紫外线是导致肌肤老化最大的原因。所以每天早上皮肤护理所用的化妆水、美容液、日霜,都是抗紫外线的防护产品。 p.47

31 平时没有太多的时间做皮肤保养,所以周末会做一次特别护理。集中护理、按摩、敷脸大概要花一小时左右。 p.122

32 某周刊杂志上刊登了自己制作酸奶面膜的方法,材料是小麦粉、蜂蜜和酸奶,全都是食物。这样的话,应该对皮肤也很安全。 p.129

33 可以说粉底也有很大的保湿功效。不仅为了对抗紫外线,也为了防止在办公室时肌肤干燥,所以要选择保湿效果强的粉饼。 p.60

34 医师告诉我长青春痘时不可以化妆。那紫外线的伤害不是很大吗?所以我还是避开青春痘,照常擦粉底。 p.90

35 因为青春痘太明显了,所以用粉底来遮盖,先用收敛化妆水轻拍,再擦上青春痘专用的修护霜,最后上粉底。 p.95、123

36 药店也在卖化妆品,被“自然派”的字眼所吸引,一有新产品出现就立刻买回家。对崇尚自然的我实在是太合适了。 p.128

37 美容液并非每天使用,而是当感觉到皮肤有些疲劳时,作为一种补强剂而使用的。如果经常使用的话,皮肤会变脆弱。 p.51

38 擦粉底前先擦隔离粉霜,着妆效果要好很多,而且最主要的是可以防止干燥。所以,我每天都坚持擦隔离粉霜。 p.62

39 目前使用的是母亲年轻时用的擦拭型卸妆霜。能够长期销售的商品比那些新产品让人安心,所以目前仍在使用中。 P21

40 想拥有晶莹剔透的肌肤,所以目前正在使用酵素粉。虽然在身体状况不佳时皮肤会变粗糙,但我想只要持续使用,皮肤会慢慢适应的。 p.33



Simple care is best

在你化妆台的抽屉里，是否有几罐被遗忘的基础化妆品。在日常保养中一般都有几种化妆品。所谓周密的肌肤保养，并不是指要使用（种类）为数众多的化妆品，也并不代表要使用昂贵的化妆品。有许多人忘记了要‘去除多余，补充不足’这个肌肤护理的基本理念，实在遗憾。聪明的女人皮肤也是美艳动人的——虽然有些言过其实，但简单、高效率、实用性的皮肤保养是迈向美丽肌肤的捷径，这一点是不容置疑的。



第一部分

错误甚多的肌肤保养

卸妆 洗面剂 化妆水 美容液
乳液 乳霜 粉饼



卸妆

有的人为了彻底卸妆而过于神经质,导致皮肤受到伤害;另一方面,未能完全卸净脸上的妆而引起皮肤问题的人也为数不少。你的卸妆是否也有这种情形?

* 卸妆的目的在于去除彩妆的油分

在我们想‘卸下妆,清爽一下’时,当然首先要做的就是清除彩妆。卸妆的方法因人而异,卸妆剂也有卸妆油、卸妆霜、擦去型和冲洗型等各式各样可选用。

卸妆剂的目的就是要卸除彩妆,这一点与香皂洗脸是根本不同的。香皂洗脸的目的在于清除用卸妆剂未完全卸下的彩妆和卸妆剂残留的油分,虽是简单的道理,但能正确把握其中差异的人为数并不多。因此,误以为卸二次妆就是双步骤洗脸,在卸妆后省略了香皂洗脸的步骤,或者相反地只用香皂洗脸。还持续着这种错误的人不在少数。

有‘油污要用油去除’的说法,卸除彩妆的卸妆剂含有油分,容易与彩妆混合,使之离开皮肤。但是,如果只是一味地将卸妆剂抹在脸上,彩妆是无法卸除的。手指要像按摩般地在脸上滑动,使油分与彩妆充分混合。当彩妆卸离皮肤后,如果使用冲洗型的话,用温水冲洗就可以了。这是卸妆的任务。

之后就轮到香皂洗脸了。虽然已经用卸妆剂卸了妆,但仍没有完全将污垢清除,肌肤仍然有些黏,这是因为仍有未完全清除的彩妆和卸妆剂油分残留。彻底清除以

