

國家圖書館出版品預行編目資料

美麗肌膚必讀手冊／太田みどり著。 初版。  
- 臺北市：智慧大學，2000（民國89）  
面： 公分。 --（健康人生；19）  
ISBN 957-751-688-4：平裝。

1.皮膚 疾病 2.皮膚 保養

-15.7

89000934

健康人生 99 美麗肌膚必讀手冊

N1S189

太田みどり／著

2009年3月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 \* 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人・翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F 電話(02)2230-0545

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專正對面）

電話(02)2664-2511 \* 傳真(02)2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／[linyu@linyu.com.tw](mailto:linyu@linyu.com.tw)

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-688-9

原書名：敏感肌のスキンケア 作者：太田みどり 原出版：光文社

©Midori Oda 1992

Originally published in Japan by KOBUNSHA PUBLISHERS, LTD.

Published by arrangement with KOBUNSHA PUBLISHERS, LTD.

through Japar UNI Agency/Bardon-Chinese Media Agency

來自皮膚科醫師的建議：敏感肌膚的護理

# 美麗肌膚

## 必讀手冊

醫學博士（皮膚科）

太田みどり〔著〕



華盛頓大學  
UNIVERSITY OF WASHINGTON



關於·本書

## 保持肌膚美麗健康的寶貴指南

日本醫科大學第一內科教授 醫學博士 大竹 稔

由皮膚科專業醫師，運用其豐富的經驗寫下本書。本書中對於平常有敏感肌膚的人，或是要保持肌膚美麗健康所應注意的事項，以及要如何處理化妝品等問題，都有淺顯易懂的回答。

基於皮膚的生理來說明化妝品的使用方法，從我這外行人的觀點來看，也覺滿有興趣，值得參考。如何使肌膚美麗的情報氾濫，對於化妝品的選擇以及化妝的方法，一定有很多人會感到困惑。不僅是肌膚敏感的人，就是即將成為社會人的女性朋友們，也可將本書當成珍貴的指南，了解自己肌膚的狀態，用正確的方法使用適合自己肌膚的化妝品。



1200318913

4



1200318913



福州大學  
圖書館

# 美麗肌膚

必讀手冊

T5574.1  
21

醫學博士（皮膚科）  
太田みどり〔著〕





## 前言——來自診察室的建議

我這十幾年來，一直擔任化妝品門診的皮膚科專門醫師，診察過許多因為化妝品而引起肌膚問題的患者。

基於在診療室工作的這些年來的經驗，在本書中將為肌膚敏感的人探討我在診察室所看到的一些例子。

即使使用的是符合安全標準的化妝品，但是如果使用方法不對，不但不能達到每日呵護肌膚的目的，反而還會損傷肌膚。

有的人購買了大量的化妝品，想要仔細的護理肌膚，結果反而使皮膚發生問題而到皮膚科就診。

有的人是原本就有皮膚上的疾病，結果再加上不當使用化妝品，使得



症狀更加惡化。

化妝品中所含的某些成分確實會引起「斑疹」。所以大部分的人都認為「斑疹」是因化妝品所引起的問題而到皮膚科來就診。但因化妝品的某些成分而引起斑疹的例子，事實上非常的少。敏感肌膚的人，若能正確地了解化妝品，充分的掌握自己肌膚的狀態，就能好好地與化妝品相處。

人的皮膚有所謂的「肌膚平衡功能」，能使肌膚時常保持美麗健康的機能。而能使這種生理機能充分發揮的護膚方法，才是維持美麗肌膚的必要方法。首先就是要去除污垢，正確的洗臉，善用適合自己肌膚的基礎化妝品，防止肌膚乾燥，避免肌膚受到紫外線的傷害——像這些簡易的護膚步驟都是非常重要的。

而化妝品在女性文化生活面上亦發揮了極大的作用。

希望本書能使平常認為自己是「敏感肌膚」的人，好好的處理自己的肌膚，同時把它當成是來自皮膚科醫師的護膚建議。

也願您能永遠保持年輕，漂亮的肌膚。

# 目錄

## 前言

## 第一章 了解肌膚的構造

創造美肌的肌膚護理新常識

何謂美麗的肌膚／與其過度保護肌膚，倒不如採取稍微的放任主義／心情愉快的人，肌膚也就跟著朝氣蓬勃／對美肌而言最重要的就是洗臉、保濕、打粉底／人的肌膚每個月都會更新／肌膚為什麼會有老化現象／25歲不是肌膚的轉捩點／是否會提早15年形成「轉捩點」呢？  
／紫外線是製造皺紋的肌膚大敵／是否有能防止老化的藥物呢？／小皺紋是可以預防的／化妝品可以預防斑點／肌膚的狀態會因環境而改

變／戀愛之後肌膚變漂亮了／能使肌膚從內側  
美麗的飲食

## 第2章

### 敏感肌膚的人會引起的問題……

——皮膚有疾病的人必須注意了

不知不覺中引起的化妝品問題／應該注意的洗髮精使用方式／錯誤的御妝乳液使用法是問題的癥結所在／即使是對肌膚溫和的化妝品，使用方法錯誤也會造成問題／異位性皮膚炎的人不可對化妝產生欲望／眼睛周圍的化妝務必要慎重／因化妝品的選擇方式、使用方式錯誤而引起的問題／一曬太陽，肌膚就出問題／臉部類固醇外用劑的使用方式也必須慎重／用力擠壓面皰所造成的問題／過了25歲仍會長面皰，那就必須檢查自己的生活了

### 第3章 敏感肌膚的護理方式……………79

——從洗臉、保濕到預防紫外線的護理

#### ① 體貼肌膚的正確洗臉方式

卸妝乳液和洗面皂去污垢的方式不同／洗臉肥皂的選擇方法／雙重洗臉的正確方法／洗面皂洗臉的正確方法／自以為是「乾燥肌膚」的人，其原因也有可能是洗臉過度……／即使是在意面皰的人，一天也只能洗兩次臉／洗完頭髮之後再洗臉，而且要一邊照鏡子一邊洗／用溫水洗臉最好

#### ② 適合肌膚的基礎化妝品的選擇方法與使用方法

在氾濫的化妝品中找出適合妳的化妝品／適合

妳的肌膚的化妝品選擇方式／順應力I型的妳的肌膚護理／順應力II型的妳的肌膚護理／順應力III型的妳的肌膚護理／化妝水、乳液、乳霜的使用方法／發現適合自己的化妝品品牌

### (3) 防止因紫外線而引起老化現象的化妝

用化妝來防止膚老化／肌膚老化最大的敵人是紫外線／長期以來慢慢的使肌膚老化的紫外線／必須了解的體貼肌膚的化妝法／粉餅和粉條的使用方法／容易長面皰的人的化妝法／敏感肌膚的人在滑雪場的化妝法／敏感肌膚的人在  
海邊的化妝法

## 第4章

### 必須小心使用的化妝品

——從各自的特徵到危險的使用方式

卸妝劑	129
洗面皂	134
敷面劑	138
美容液	144
防曬劑	147
適合肌膚基礎化妝品的選擇與使用方法	152
無香料的化妝品	154
水分的補充	158
口紅	160
膠凍	163
粉撲	165
化妝品的使用期限	167
化妝品說明書的閱讀要點	170



# 第1章

## 了解肌膚的構造

——創造美肌的肌膚護理新常識





