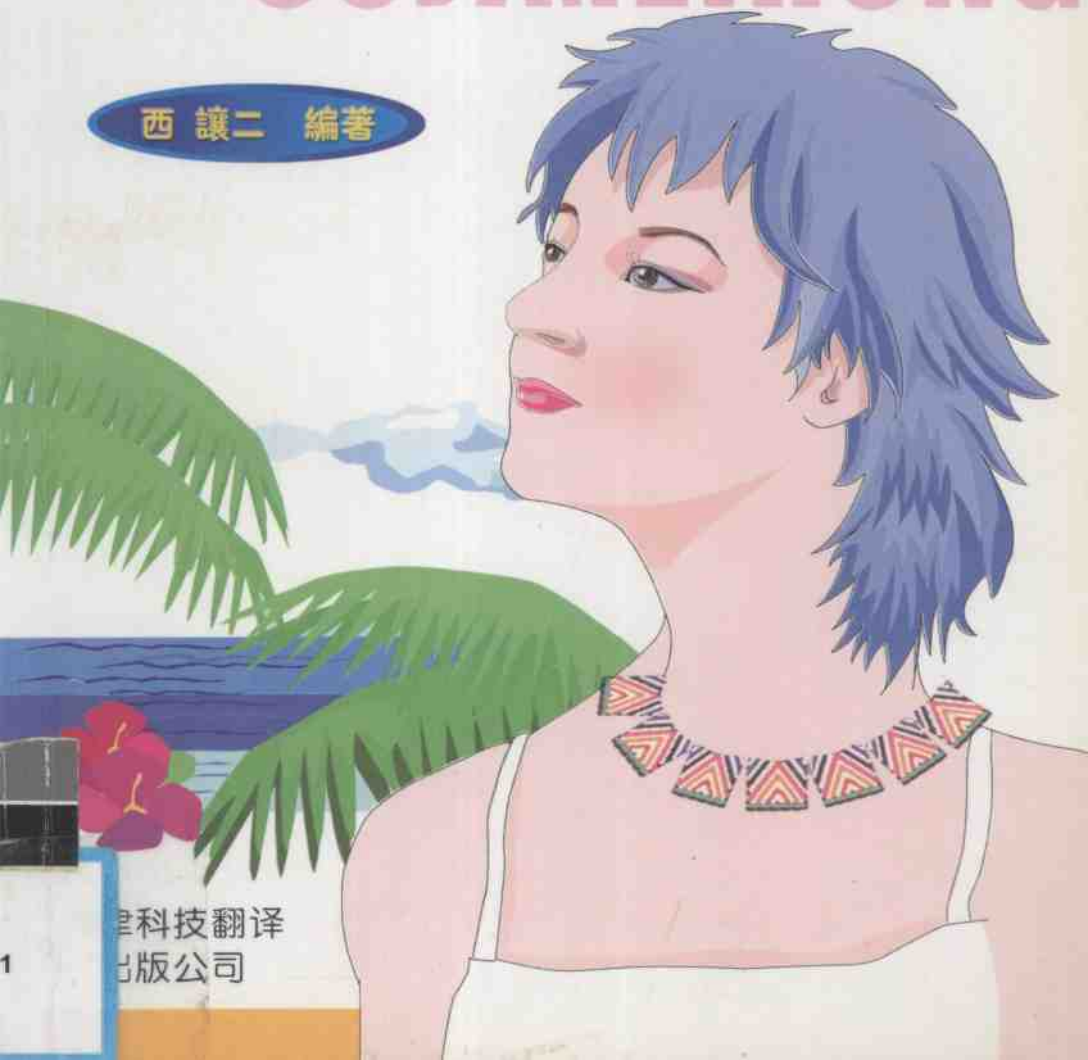


素

肌美容

SUJIMEIRONG

西讓二 編著

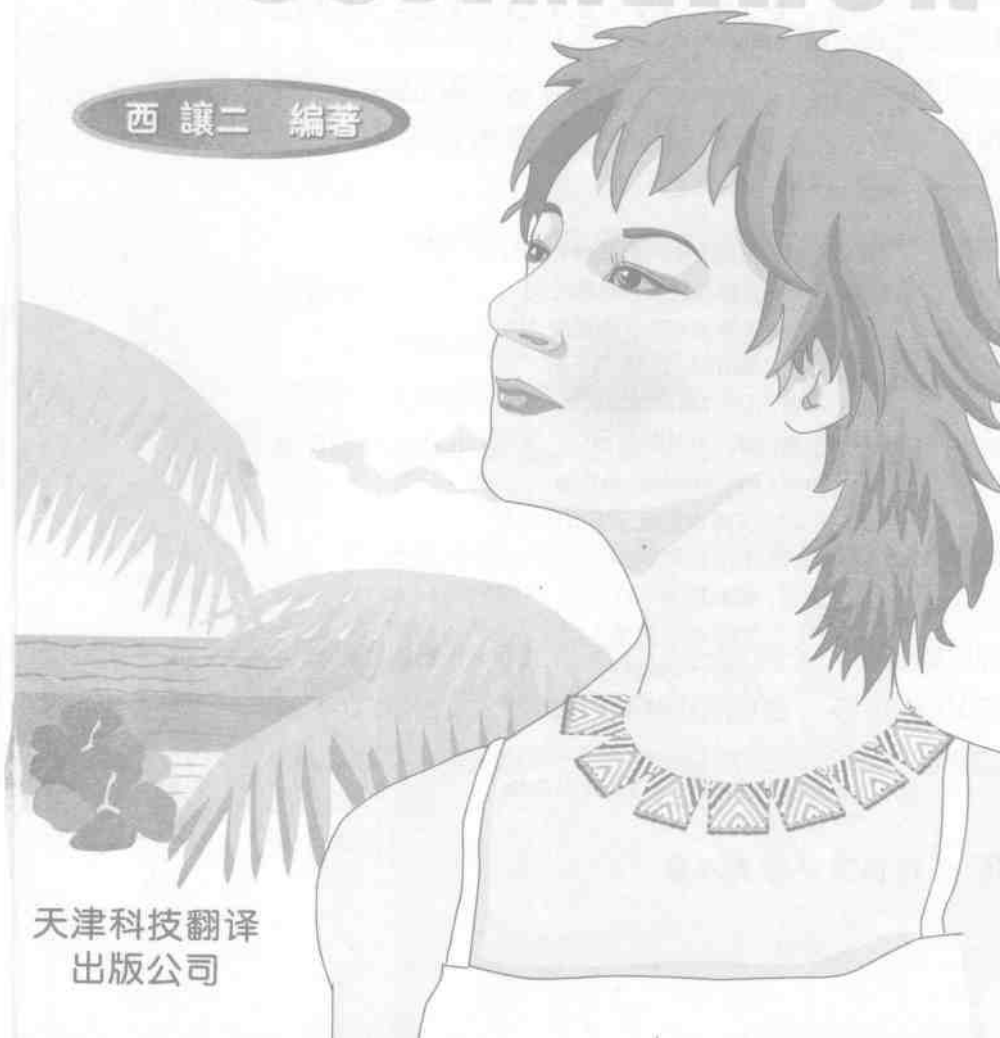


1  
科技翻译  
出版公司

# 素肌美容

SUJIMEIRON

西讓二 編著



天津科技翻译  
出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2002-115

图书在版编目(CIP)数据

素肌美容 / (日)西讓二編著;汉光文化工作室译. —天津:天津科技  
翻译出版公司, 2003.6

(美容保健系列丛书)

ISBN 7-5433-1637-4

I.素… II.①西…②汉… III.①皮肤-护理-方法②美容-方法  
IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第014377号

授权单位:汉光文化网路股份有限公司

出 版:天津科技翻译出版公司

地 址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电 话:022-24314802

传 真:022-24310345

E-mail: tsttbc@public.tptj.cn

印 刷:天津市宝坻区第二印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32开本 8.125印张 154千字

2003年6月第1版 2003年6月第1次印刷

印数:1-3000册

定价:13.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

# 代序

## 素肌之美由您开始

常常有人对我说：“日本人的皮肤真漂亮！”“呀！日本粉底的效果真好！”但是，请大家注意：日本人的肌肤虽然很好，却不能都说是日本化妆品的功劳。只是日本人在使用化妆品时，细心选择了有益于肌肤的优良制品。

日本在1976年至1977年之间，报纸上常报道有关“化妆品公害”的新闻，这是因为化妆品常造成皮肤异常或身体伤害等事情，受害者往往集合起来对化妆品公司提出诉讼。

当时也有因为使用不良的化妆品造成不孕症、黑皮症（脸部变为黑色甚至转为黑紫色）等伤害，甚至引起离婚的社会问题。所以我们发起了一个“如果是危险的化妆品就拒绝使用”的运动，针对女性们对于化妆品缺乏知识，在皮肤发生异常时并未考虑到是否与化妆品有关系，还以为多擦一些美容液就会改善，或是粉底多涂一点，把异常的

部位遮盖起来就解决问题了……纠正这些观念上的“误区”。

但是，这个运动在推行时十分困难，因为女性可能同时使用好几个种类的化妆品，因此在提出诉讼时，胜诉也很难。当时将近 2000 家化妆品公司的产品也经由日本消费者联盟及东京大学、大阪大学等的医学部讲师的协助，找出数十种安全的产品。从此，如何教育全国的女性们使用安全的化妆品的运动蔚然成风。

在日本也因为这个运动的推广，使多数的女性拥有正确的化妆品知识，进而要求使用安全的产品。

但是直到今天，日本国内还有贩卖伤害人体的化妆品公司，所以女性不该轻易地相信广告或是推销员的宣传。在日本，由于美容运动成员的协助，设立了素肌美容研究所，专门致力于安全并且优良的产品研究。

素肌美容研究所在日本受到很高的评价，NHK 电视台及各种杂志皆有详实的报道，是日本美容界的一股清流。

日本素肌美容研究所教育经理 一本知里

# 开场白

想要拥有美的愿望，是任何时代、所有女性的共同想法。但是，对于美丽有所误解的人也很多，例如：在脸上不满意之处施以美容手术，或是在皮肤异常时用化妆品加以掩饰……

虽然人们常说：皮肤是“心的镜子”或是“健康的标志”，但是皮肤生病的女性，是何其多啊！

这本书同时探讨“为何皮肤会产生一些病症”以及“如何做才能恢复健康的自然皮肤”两种问题。

首先，我们探讨有关化妆品的选择方法。迄今为止，你是用怎样的标准选择化妆品呢？是否依使用感觉去选择？其内容成分安全吗？是否以“我的皮肤较差”为由，而使用敏感性皮肤的化妆品，或使用药用及写有医药用品的东西，使皮肤的抵抗力变得更为脆弱呢？

还有，不只是皮肤表面涂抹的化妆品，有关身体内部所产生的影响，也不能不考虑。例如：我们每天所吃的食物中，含维生素（Vitamin）、矿物质（Mineral）成分较少的非季节性收获的蔬菜，或是添加了化学药品的加工食品等，

无论从营养方面或安全方面来看，令人存疑之处实在很多。目前成为问题的所谓“过敏性（Allergie）体质”，也有不少是受这些因素的影响。

其次，在现今社会，任何人皆有的精神压力（Stress），也是塑造美丽自然皮肤的极大恶源。

综合以上所述，如果在精神方面也从内部加强的话，则激素或血液即能顺畅地流动，如此方可期待获得活力无限的自然皮肤。

在号称信息社会的现代，到处流传着追求美的相关信息，但是为了透视这些信息的真伪，我认为每个人都应该拥有相关的知识。学习正确的知识后，何不与卸妆后自己的自然皮肤，进行一次从容不迫的沟通呢？

# 目录

## 开场白

### 第 1 部 心情由阴转晴 ..... 1

### 第 2 部 自己的肌肤自己保护 ..... 69

#### 第 1 章 你选择化妆品的方法正确吗? ..... 71

你怎么选择化妆品? ..... 73

何谓化妆? ..... 76

皮肤的功能 ..... 78

肌肤的结构 ..... 81

六种类型的肤质 ..... 85

化妆品是如何制造的? ..... 87

不当使用化妆品所造成的问题 ..... 92

化妆品的选择方式 ..... 95

化妆品的使用方法 ..... 98

一般用营养霜与药用营养霜 ..... 100

化妆品及医药部外用品 ..... 100



	医药部外用品及医药品 .....	101
	药用营养霜(医药部外用品)使用上的注意事项 .....	102
<b>第2章</b>	<b>解决肌肤问题的方法</b> .....	103
	肝斑和雀斑无法治愈吗? .....	105
	容易长肝斑的人 .....	106
	面疱疹、小疙瘩 .....	109
	干燥粗糙 .....	113
	敏感性肌肤 .....	115
	药膏型肌肤 .....	116
	何谓类固醇药膏? .....	119
	克服身体的反弹 .....	121
	克服药膏型肌肤的要点 .....	122
	会员手记——四位治疗肌肤者的经验分享 .....	125
	过敏与过敏性皮炎 .....	133
	所有肌肤困扰的共同性 .....	135
	使用正确的洗脸方式 .....	136
	利用自然的生理作用 .....	140
	使用合适的产品 .....	140
	克服软弱的意志力 .....	142
<b>第3章</b>	<b>对内在美容的建议</b> .....	143
	努力做好三面美容 .....	145

你的维生素摄取量足够吗? .....	148
土井胜先生的维生素美容烹调法 .....	151
蛋白质·糖分·矿物质 .....	156
睡得好、排便顺畅是美容的良方 .....	160
<b>第4章 用心做到精神美容 .....</b>	<b>163</b>
精神美容 .....	165
压力 .....	166
善用积极性思考 .....	168
安慰剂的效用 .....	170
潜意识与自我暗示 .....	172
素肌美110工作人员手记 .....	175
<b>〈附录〉素肌美容事典 .....</b>	<b>181</b>
<b>后记 .....</b>	<b>247</b>

第1部

# 心情 由阴转晴



漫画 / 加藤巳穗











从次日开始,为使黑斑不太显眼,京子出门时,采用稍微偏浓的化妆。

但是,黑斑消失了吗?反而变得更严重了。



**素肌美 110 番**

素肌美容マリッジ 素肌への目標

肌アレ 8日  
ニキビ58日  
シミの方も

3P法にて...  
まずは素肌のトレーニング  
コースで2,000円

シミ・肌アレ・小ジワにはマッサージは逆効果!  
もっといい方法を知って欲しいのです

電話での24時間相談・資料届





