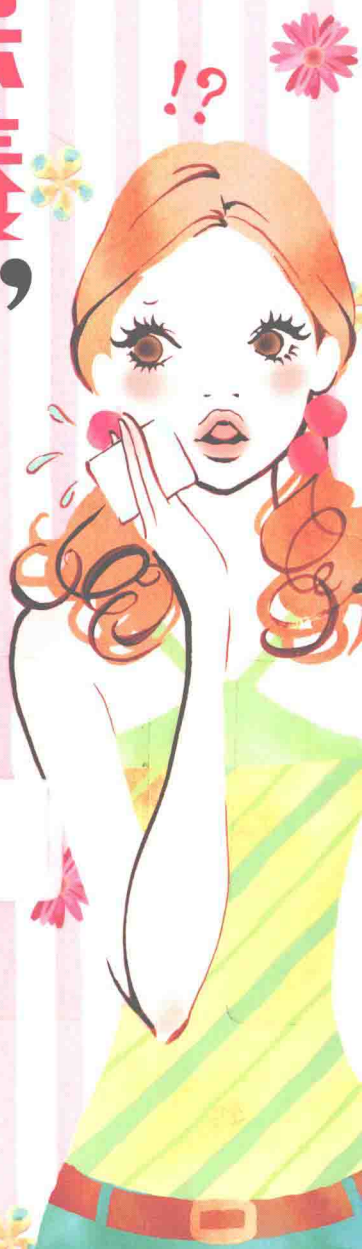


“換保養”

怎樣都漂亮

日本女醫生教你
改掉錯誤的
保養方式



日本銀座よしき皮膚科診所
吉木伸子 著
熊瑾陵 譯

日本女醫生教你
改掉錯誤的
保養方式

“換保養”

怎樣都漂亮



“換保養”怎樣都漂亮



企劃／朵琳出版整合行銷
作者／吉木伸子
總編輯／滕家瑤
翻譯／熊瑾陵
統籌編輯／龔持恩、許文綺
美術設計／邱琿琿

出版發行／八方出版股份有限公司
地址／台灣新北市 231 新店區民權路 188 號 2 樓
電話／(02)8667-1177
傳真／(02)8667-1333
E-mail／bafun.books@msahinet.net

台灣地區總經銷／聯合發行股份有限公司
地址／臺灣新北市 231 新店區寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 樓
電話／(02)2917-8022 傳真／(02)2915-6275

港澳地區行銷代理／知出版社
地址／香港筲箕灣耀興道 3 號東匯廣場 9 樓 902 室
電話／(852) 2976 6577
傳真／(852) 2597 4003
電郵／marketing@formspub.com
網址／<http://www.formspub.com>
<http://www.facebook.com/formspub>

港澳地區發行代理／香港聯合書刊物流有限公司
地址／香港新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈 3 字樓
電話／(852)2150 2100
傳真／(852)2407 3062
電郵／info@suplogistics.com.hk

印刷／沈氏藝術印刷股份有限公司
定價／新台幣 250 元・港幣 68 元
台灣地區 ISBN／978-986-6365-44-7
港澳地區 ISBN／978-988-8137-49-7
初版一刷／2012.03

KANCHIGAI KYOSEI BIHADA OTOMEJUKU
©NOBUKO YOSHIKI 2009
Originally published in Japan in 2009 by STANDARD MAGAZINE Co., Ltd.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝。
版權所有，翻印必究。
Printed in Taiwan

目錄

序

2

第1章

STOP! 保養的錯誤觀念

卸妆

錯誤觀念1 每天都用卸妆油卸妆，沖洗時還要用手檢查毛孔是否乾淨

..... 10

錯誤觀念2 彩妝就是要花時間仔細卸除

..... 14

錯誤觀念3 眼妝就是要徹底卸除。妝沒卸乾淨，就會形成斑點

..... 18

洗臉

錯誤觀念4 聽說洗臉時泡泡很重要，所以總是花約5分鐘搓出大量泡泡

..... 22

化妝水

錯誤觀念5 為了保濕而重複塗擦化妝水，肌膚狀況不佳時，就只擦化妝水

..... 26

美容液

錯誤觀念6 只塗抹多重功效、「一瓶勝多瓶」的美容液

..... 30

面霜

錯誤觀念7 秋冬就是要使用不會過油、質地清爽的面霜

..... 34

成分

錯誤觀念8 天然的東西對肌膚比較好，所以堅持使用只含「植物成分」的保養品

..... 38

吉木醫師推薦的保養品

..... 42





第2章

STOP! 肌膚問題的錯誤觀念

痘痘

- 錯誤觀念9 雖然使用針對痘痘肌的化妝品，也塗抹治痘的專用藥，但下巴上的痘痘還是不消.....44
- 錯誤觀念10 痘痘一直不消，所以想去婦科檢查看看.....50
- 錯誤觀念11 痘痘突然冒了出來。工作上雖然有異動，但並沒有什麼壓力啊.....54

皺紋

- 錯誤觀念12 很在意額頭上的皺紋，所以經常上下拉扯，以撫平皺紋.....58

毛孔

- 錯誤觀念13 聽說換膚可以改善毛孔問題，所以想嘗試在家就能做的換膚.....62

敏感

- 錯誤觀念14 膚質脆弱，所以都盡量選用有「無添加物」標示的保養品.....66
- 錯誤觀念15 肌膚莫名其妙變得粗糙。是否該改用對肌膚較溫和的保養品比較好.....70

異位性皮膚炎

- 錯誤觀念16 眼睛周圍和頸部的肌膚粗糙乾澀，應該純粹只是肌膚粗糙吧.....74

斑點

- 錯誤觀念17 很在意斑點，所以全部使用具有美白效果的保養品.....82
- 錯誤觀念18 眼角下方到顴骨一帶有斑點。這應該是肝斑吧？.....78



第3章

STOP! 防曬・化妝的錯誤觀念

防曬

- 錯誤觀念19 擔心會長斑，連只是假日去便利商店也一定要塗抹防曬產品..... 92
- 錯誤觀念20 就算沒上粉底，只要塗抹防曬產品，就不會長斑了吧..... 88

紋刺美容

- 錯誤觀念21 好想要紋眉。萬一失敗，應該可以消除吧？..... 96
- 旅行時該如何進行肌膚保養？..... 100

第4章

STOP! 飲食・睡眠・生活的錯誤觀念

水

- 錯誤觀念22 效法女明星每天喝2L的水，努力排汗..... 102
- 錯誤觀念23 洗澡時泡半身浴，讓汗水狂瀉、排毒..... 106

畏寒

- 錯誤觀念24 因為畏寒，所以就算在夏天也要吃辛辣料理暖和身體..... 110

營養補給品

- 錯誤觀念25 經常外食，所以每天都要攝取維生素補給品。維生素C最有用吧？..... 114



減肥

- 錯誤觀念 26 很想減肥，卻無法抗拒甜食的誘惑..... 122 118
- 錯誤觀念 27 午餐避免吃肉，只吃麵包和沙拉.....

第5章

STOP! 微整形的錯誤觀念

肉毒桿菌①

- 錯誤觀念 28 很在意眼睛下方的小細紋。注射肉毒桿菌可以讓細紋變淡嗎？..... 128

膠原蛋白②

- 錯誤觀念 29 聽說女明星都有注射膠原蛋白，我也想試試看..... 132

雷射③

- 錯誤觀念 30 就算長斑最後也能用雷射去除，應該沒關係吧..... 136
- 悄悄靠近的肌膚老化：該如何預防？..... 140

第6章

STOP! 女性煩惱的錯誤觀念

洗澡的方法

- 錯誤觀念 31 喜歡搓出很多泡泡來洗澡。清潔對肌膚是最好的吧..... 142



目錄



腳臭

錯誤觀念 32 冬天必穿靴子！只要每天都有洗澡應該就不會有腳臭吧

146

香港腳

錯誤觀念 33 腳後跟、腳趾甲都白白的，好怕是得了香港腳。吃藥應該就會好吧？

錯誤觀念 34 香港腳幾乎是男人才會得的病吧

154 150

嘴唇

錯誤觀念 35 最近嘴唇一直處於乾裂狀態。只要塗護唇膏保濕，應該就會好吧？

錯誤觀念 36 整個嘴唇都起水泡了。只要擦治療皸疹的藥，應該就會好吧？

162 158

除毛

錯誤觀念 37 除毛後，有時候會出現化膿現象。是除毛的方式不對嗎？

166

為你一一解答更多羞於問人的女性煩惱！

171

Q 好擔心自己是否有狐臭

Q 總覺得自己有口臭

Q 乳頭癢癢的，好煩惱

Q 好想穿耳洞，可是……

Q 突然出現好多頭皮屑……

Q 背上的痘痘總是不消

Q 陰部癢癢的，好煩惱

後序……

174



“換保養”

怎樣都漂亮



序 肌膚清爽乾淨就是氣質女孩

大家都有自己愛用的保養品嗎？

哪些保養品讓你愛不釋手呢？

超優睫毛膏、自然系化妝水、美容油等等，

那麼多的保養品應該很難捨棄吧！

現在，請假設你要去一座無人島，

並且要在那裡生活一個月，

你會帶哪些保養品呢？

如果是我，

只能選一樣的話，應該是含有神經醯胺的保濕美容液。

若能再多選幾樣，



依序應該是防止紫外線的粉底、肥皂、卸妝產品。

化妝水的順位在更後面。

「為什麼是這個順序？」

「化妝水不是必備的嗎？」

或許有人會提出這樣的疑問。

有這些疑問的人，請務必看看本書。

看完之後，我想你就會知道什麼對肌膚才是最重要的。

肌膚真正需要的，其實並不多。

但是，坊間充斥著許多關於美容的錯誤資訊。

長期接觸下，造成錯誤觀念不斷的加深。

結果購買了許多不必要的保養品，

最重要的肌膚問題卻無法獲得改善。

希望你看了本書，

能夠找到自己「真正」需要的保養方式。



目錄

序

2

第1章

STOP! 保養的錯誤觀念

卸妝

錯誤觀念1 每天都用卸妝油卸妝，沖洗時還要用手檢查毛孔是否乾淨

..... 10

錯誤觀念2 彩妝就是要花時間仔細卸除

..... 14

錯誤觀念3 眼妝就是要徹底卸除。妝沒卸乾淨，就會形成斑點

..... 18

洗臉

錯誤觀念4 聽說洗臉時泡泡很重要，所以總是花約5分鐘搓出大量泡泡

..... 22

化妝水

錯誤觀念5 為了保濕而重複塗擦化妝水，肌膚狀況不佳時，就只擦化妝水

..... 26

美容液

錯誤觀念6 只塗抹多重功效、「二瓶勝多瓶」的美容液

..... 30

面霜

錯誤觀念7 秋冬就是要使用不會過油、質地清爽的面霜

..... 34

成分

錯誤觀念8 天然的東西對肌膚比較好，所以堅持使用只含「植物成分」的保養品

..... 38

吉木醫師推薦的保養品

..... 42





第2章

STOP! 肌膚問題的錯誤觀念

痘痘

- 錯誤觀念9 雖然使用針對痘痘肌的化妝品，也塗抹治痘的專用藥，但下巴上的痘痘還是不消.....44
- 錯誤觀念10 痘痘一直不消，所以想去婦科檢查看看.....50
- 錯誤觀念11 痘痘突然冒了出來。工作上雖然有異動，但並沒有什麼壓力啊.....54

皺紋

- 錯誤觀念12 很在意額頭上的皺紋，所以經常上下拉扯，以撫平皺紋.....58

毛孔

- 錯誤觀念13 聽說換膚可以改善毛孔問題，所以想嘗試在家就能做的換膚.....62

敏感

- 錯誤觀念14 膚質脆弱，所以都盡量選用有「無添加物」標示的保養品.....66
- 錯誤觀念15 肌膚莫名其妙變得粗糙。是否該改用對肌膚較溫和的保養品比較好.....70

異位性皮膚炎

- 錯誤觀念16 眼睛周圍和頸部的肌膚粗糙乾澀，應該純粹只是肌膚粗糙吧.....74

斑點

- 錯誤觀念17 很在意斑點，所以全部使用具有美白效果的保養品.....82
- 錯誤觀念18 眼角下方到顴骨一帶有斑點。這應該是肝斑吧？.....78



第3章

STOP! 防曬・化妝的錯誤觀念

防曬

- 錯誤觀念19 擔心會長斑，連只是假日去便利商店也一定要塗抹防曬產品..... 88
- 錯誤觀念20 就算沒上粉底，只要塗抹防曬產品，就不會長斑了吧..... 92

紋刺美容

- 錯誤觀念21 好想要紋眉。萬一失敗，應該可以消除吧？..... 96

- 旅行時該如何進行肌膚保養？..... 100

第4章

STOP! 飲食・睡眠・生活的錯誤觀念

水

- 錯誤觀念22 效法女明星每天喝2L的水、努力排汗..... 106
- 錯誤觀念23 洗澡時泡半身浴，讓汗水狂瀉、排毒..... 102

畏寒

- 錯誤觀念24 因為畏寒，所以就算在夏天也要吃辛辣料理暖和身體..... 110

營養補給品

- 錯誤觀念25 經常外食，所以每天都要攝取維生素補給品。維生素C最有用吧？..... 114





減肥

錯誤觀念 26

很想減肥，卻無法抗拒甜食的誘惑

錯誤觀念 27

午餐避免吃肉，只吃麵包和沙拉

第5章

STOP! 微整形的錯誤觀念

肉毒桿菌 ①

錯誤觀念 28

很在意眼睛下方的小細紋。注射肉毒桿菌可以讓細紋變淡嗎？

膠原蛋白 ②

錯誤觀念 29

聽說女明星都有注射膠原蛋白，我也想試試看

雷射 ③

錯誤觀念 30

就算長斑最後也能用雷射去除，應該沒關係吧

悄悄靠近的肌膚老化：該如何預防？

第6章

STOP! 女性煩惱的錯誤觀念

洗澡的方法

錯誤觀念 31

喜歡搓出很多泡泡來洗澡。清潔對肌膚是最好的吧



目錄



腳臭

錯誤觀念 32 冬天必穿靴子！只要每天都有洗澡應該就不會有腳臭吧

香港腳

錯誤觀念 33 腳後跟、腳趾甲都白白的，好怕是得了香港腳。吃藥應該就會好吧？

錯誤觀念 34 香港腳幾乎是男人才會得的病吧

嘴唇

錯誤觀念 35 最近嘴唇一直處於乾裂狀態。只要塗護唇膏保濕，應該就會好吧？

錯誤觀念 36 整個嘴唇都起水泡了。只要擦治療皰疹的藥，應該就會好吧？

除毛

錯誤觀念 37 除毛後，有時候會出現化膿現象。是除毛的方式不對嗎？

為你一一解答更多羞於問人的女性煩惱！

Q 好擔心自己是否有狐臭

Q 總覺得自己有口臭

Q 乳頭癢癢的，好煩惱

Q 好想穿耳洞，可是……

Q 突然出現好多頭皮屑……

Q 背上的痘痘總是不消

Q 陰部癢癢的，好煩惱

後序……

第1章

首先要了解各種產品的意義和特徵！

STOP! 保養的錯誤觀念

