



28天肌肤

再生法

余秋慧 / 著

28TJF ZSF

辽宁科学技术出版社

本书是国内惟一一本最自然、
最快速创造新肌肤的专业手册。

集合健康、美丽，透过最自然的护肤法
呈现出肌肤最完美的光泽与弹性。



28 天肌肤再生法

余秋慧 / 著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

此书由台湾禹临图书股份有限公司授权出版

版权所有，不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

28天肌肤再生法/余秋慧/著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2000.1

ISBN 7-5381-3173-6

I. 2… II. 余… III. 美容-问答 IV. TS974-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 52701 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

辽宁美术印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 字数: 110 千字 印张: 5

印数: 1 — 5,000

2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏

版式设计: 李 夏

封面设计: 刘冰宇

责任校对: 刘 庶

定价: 10.00 元

邮购咨询电话: (024) 23263845

出版缘起

骆淑君

在现今科学日益昌明的时代，衍生而出的有噪音、空气、水质等等的污染，身处于这样的环境，时间久了就容易罹患一些慢性疾病，是值得人们省思的一大课题。

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题。千百年来，人们一直都在探讨养生保健方面的问题，一般人对于养生保健问题，持着：“有病治病，无病强身”的态度，多增加一些保健知识，以防不时之需，达到服务读者的目的。

现今社会的新趋势，证明了人们不会一味地重视治疗方法，而是更强调平时保健的重要性，鉴于此，以出好书为宗旨，期盼读者与我们共同跨出对生活保健的一个新的里程碑，使读者活出自信与美丽的健康。



前 言

余秋慧○著

专业的美容知识，不是太繁杂，就是令人摸不着头脑：在脸上东涂涂、西抹抹，真的就会有效果产生吗？这些美容法有何可靠的根据？是以医学、健康、美学为基础？还是以讹传讹？

在踏入美容世界时，我亦曾经产生过跟一般人相同的疑问，直到对其有通盘的了解之后，便经常思考“如何帮助一般人了解美容？如何以一种规律、又可遵循的方式，指导消费者进行自我的保养”？28天肌肤再生法，不论是初次接触美容的“生手”或已是保养历史悠久的“老手”，都可借由书中的各项提示，重新检视自己的皮肤、美容观念与保养方式。

虽美容资讯已相当普及，但不懂“到底美容是怎么一回事”、“应如何着手进行”的人，仍不在少数，就算面对各种专业美容书籍，还是摸不清顺序——像是在单词、语法不懂时，就开始读英文一样的令人不知所措。28天肌肤再生法，是音标、是语法、也是单词。是你在进入护肤保养这个天地时，不可或缺的基础书籍。熟悉它，将使日后的保养更加得心应手。

关于美容的书籍有很多，很特别的——因为你的选择，而使得我们相识，透过追寻而发现青春的奥秘，不也

是一个奇妙、又有意义的过程吗?28 天肌肤再生法，是接触美丽、得到青春的桥梁。但必须提醒你的是：知道方法是一回事，身体力行又是另一回事。或许她对你而言，只是浩瀚书海中普通的一本；或许她是令你产生共鸣、震撼的良师益友……就看你是如何地看待她、运用她了。

在不同的环境中，透过不同的人传达，我们接受的美容资讯，会有认知上的差异，有许多众所皆知的美容法，我们却不知道是为什么?为此，有人深觉可笑、有人深感无奈、有人则取笑消费者的无知。但是，这一切换个角度来想，应该会令人感到雀跃才是。因为这是学习前的摸索，大家的努力之下，消费者已经愈来愈睿智、愈来愈明白保养是为了什么?保养品的神话，该如何认清与破除?28 天肌肤再生法，则是在这样一个理念下，编写出来的护肤手册。她是你专属的美容顾问，也是你最完整的美丽成长记录，所有的爱美心事，都可以肆无忌惮的宣泄于其中；一些常见的护肤问题，也可以找到合适的解答。

爱美，不用害怕向自己承认。28 天肌肤再生法，让你在 28 天之后，舍不得放下手上的镜子。

目/录

出版缘起

前言

第一单元 不信青春唤不回

——关于肌肤与保养/001

为什么肌肤再生需 28 天?/002

28 天肌肤再生必须准备的工具与化妆品/005

饮食上应注意的事项/007

需增加新鲜蔬果的摄取/008

减少肉类食品的摄取/009

运动与作息/010

保养观念的心得交换/011

美容这一行……/023

I'm Possible! (我能做到)/024

第二单元 了解自己的肌肤

——打开美丽之门的钥匙/026

皮肤的生理作用/027

认识各种肤质的特色/029

干性肌肤/029

油性肌肤/030

目/录

- 中性肌肤/031
- 敏感性肌肤/032
- 混合性肌肤/033
- 各种肤质比较表/035
- 肤质简易测试法/036
 - 吸油面纸测定法/036
- 让你更深入了解肌肤的问答/037
 - 在肌肤的水分方面/037
 - 在皮肤的油分方面/042
 - 在饮食、运动、作息、生活习惯方面……/045
 - 对紫外线、防晒、美白的了解/049

第三单元 28 天令肌肤再生

——循序渐进的美肤秘诀/051

- 通向美丽之门/052
- 写在入门之前/052
- 保养顺序及要点的再次叮咛……/053
- 各种肌肤的保养重点/057
- 第一阶段 入门期(第 1~4 天)/059
- 第二阶段 基础期(第 5~8 天)/061
- 第三阶段 适应期(第 9~12 天)/065
- 第四阶段 习惯期(第 13~16 天)/067
- 第五阶段 转型期(第 17~20 天)/070
- 第六阶段 赋活期(第 21~24 天)/073

目/录

第七阶段 再生期(第 25 ~ 28 天)/075

第四单元 我的肌肤日记

——美肤实战记录/077

关于肌肤记录表/078

我的肌肤日记……入门期/080

我的肌肤日记……基础期/087

我的肌肤日记……适应期/094

我的肌肤日记……习惯期/101

我的肌肤日记……转型期/108

我的肌肤日记……赋活期/115

我的肌肤日记……再生期/122

第五单元 蜕变的喜悦

——在皮肤再生后/130

蜕变/131

各种年龄的肌肤保养法/133

少女期(10 ~ 20 岁)/137

少妇期(20 ~ 30 岁)/141

成熟期(30 ~ 40 岁)/144

中年期(40 ~ 50 岁)/146

中老年期(50 ~ 60 岁)/150

第一单元 不信青春唤不回

——关于肌肤与保养

一定要用高价保养品才能创造出漂亮的肌肤吗？

除了形形色色、瓶瓶罐罐的保养品外，
对于肌肤我们就别无他法了吗？

本单元将和你一起分享肌肤健康的诀窍。



“我的皮肤不保养还好，愈保养却愈差。”

“乳液和化妆水对我的肌肤似乎不起任何作用……”

“每一种美容产品都有一套保养理论，真不知该听谁的……”

在我身边时常可听见诸如此类的抱怨，为了希望对顾客能有些交代，必须常看书、听演讲，与医师、化妆品界的朋友交换意见。不管是哪一国进口的哪一种产品，中医、西医或另类医学，都有其理论相同或相异点，在这样繁杂的资讯中，想理出一套头绪来解释美容、做好美容，实非易事。这本 28 天肌肤再生法将指导你如何去做。

为什么肌肤再生需 28 天？

28 天肌肤再生法，乍看这个标题，会以为又是什么新奇的美容招数，事实上，它是将美容的步骤与方法以阶段方式整理出来，让你在这样众多的资讯中，仍有脉络可寻。

为什么将疗程定为 28 天呢？28 天包含了女性生理周期、细胞代谢的时间、新习惯养成的周期等，

是很有意思的一个数据。而每个阶段也都经过测试，的确能带给皮肤焕然一新的希望，为了增加本法的可行性，疗程分为七个阶段，每四天为一期。只要你实际配合，在每一个期间，皮肤一定会有某种程度的进步，就如同每个阶段所形容的一样，由入门、基础、适应……一直到肌肤再生，这是个充满奇妙与乐趣的过程。这 28 天，本书的叮咛会一直跟着你，不要间断，每天保持与本书的接触，并在该记录的地方“诚实”地做记录，一定会让你成果丰硕的。

当这 28 天都不懈怠地照顾皮肤，事实上已经逐渐养成了正确保养的好习惯。即使以后本书不在你身边，一样也可以保有美丽，但前提是：这 28 天千万千万不要间断，才可一气呵成。如果 28 天正确的保养，就可以换取一生的美丽。

见过许多女孩子皮肤不好、缺乏弹性和光泽、抑或有问题产生，探究问题的所在，竟只是保养失当、顺序错误，真是替她们感到惋惜！如果单纯只因缺乏保养所引起的皮肤问题，应在第二、第三阶段就可以看到很明显的改善。如果是因熬夜、酗酒、服药、吸烟、饮食而引起的皮肤问题，除了外表的保养，身体和作息也应该调整适合。

以前不论用什么角度解释美容，总有些人无法将之连贯，后来才发现：她们是在根本毫无概念下，开始使用保养品的……。

“我的保养品是别人送的，不然就是妈妈给我什么，我就涂什么。”

“什么？搽粉饼前要搽隔离霜？我怎么不知道？”

“朋友用名牌保养品看起来很炫，我也就跟着用用看。”

“遇到推销，不好推辞，就买了一组连自己都不知道是什么的东西……”

多年来还尚未听过“这是一套正确的美容法，对皮肤很有帮助。”这种说法，真令人惊讶，这么多人不知道自己为什么而护肤？为什么而用保养品？于是才会有许多误用、错用而产生的皮肤问题。许多化妆品业者也常说：现在的消费品牌忠诚度很低，选购保养品时，流行的引导效果很大，A 品牌的果酸、B 品牌的酵素、C 品牌的芳香精油……化妆台上常见“联合国”，就算皮肤改善了，也不知道是哪个产品立的功，若皮肤产生了问题，就更不知道凶手是谁。

美容并不是什么高深的学问，撇开影响皮肤的生理和心理因素，纯粹以“美容观点来谈美容”，

只要“表面工夫”做得好，皮肤也会有所变化的。因此“不信青春唤不回”，就不光只是句口号了。

28天肌肤再生必须准备的工具与化妆品

既然是一个疗程，就必须准备一套适合自己的保养品和工具。配合产品本身的特性，能使护肤的成效提高。保养品的选用，不一定要名牌，也不一定是要最昂贵的。重点只在于对人体无害、实用、适合自己。

在疗程中所需的保养品大致如下：

1. 卸妆用品：不管是卸妆水/乳液/霜，只要能将污垢卸干净即可。

2. 去角质：建议你选用去角质霜。

3. 洗脸：天然、温和、弱酸性、易清洗者。

4. 化妆水：如果你的皮肤一向干燥，可以选用保湿型化妆水。如果你是长斑的皮肤，可选用美白、除斑产品。而青春痘的皮肤，则必须用清爽、消炎的产品较佳。化妆水仍以天然、温和、不含药为上选。

5. 面膜：可以自制，也可以买现成的制品。

6. 乳液、面霜：乳液对皮肤油分的补充应足够，如若要使用面霜，年轻皮肤还是不要用太油

腻、太滋润者为佳。在夏季，保湿型的水乳液较为清爽，不会造成皮肤的负担；而冬季配方的水乳液，若嫌油度不足，可以重复涂抹2~3次。皮肤自身有分泌皮脂的能力，过多的补充，反而使之丧失正常的分泌功能，久而久之，皮肤就必须仰赖外来的面霜补充。这样将使皮肤老化的速度加快。

7. 其他补充性化妆品：

眼胶：眼部也是保养中不可或缺的一环，眼胶较眼霜清爽，年轻皮肤可使用眼胶取代眼霜的使用，太油腻的眼霜容易使眼睛四周产生粒状的突起物，如果纯粹是眼霜产生的毛孔阻塞，只需停用一阵子，并加强眼部四周的按摩即可消除。

关于工具部分，化妆棉(可辅助卸妆、化妆水的拍打，以使用后不残留棉絮者较佳)、面纸(柔软者较佳)、毛巾(纯棉的制品吸水性较好)、发圈(固定头发，不致妨碍保养的进行)……等，相信一般女性的化妆台，都已备有这些工具。

你知道吗？

你在使用卸妆制品时，建议你不妨先将其涂

在脸上，停留 30~60 秒钟，化妆品与弄脏的皮脂乳化后，再用化妆棉或化妆纸擦拭，用清水冲洗即可。

饮食上应注意的事项

除了外表，身体内部的保养更深深影响皮肤的健康状态。如果希望在 28 天内拥有焕然一新的肌肤，饮食方面就必须注意减少油腻、辛辣、刺激性、高糖分、口味过重食物的摄取。多喝开水、多吃水果、三餐定食定量、营养均衡……等，身体健康显现在外的气色才会好，皮肤才会有光泽。想要吃炸鸡、臭豆腐、麻辣火锅、花生巧克力，又想同时拥有无瑕的肌肤——好难哦！

大家都希望自己的皮肤漂亮、洁白无瑕、透明柔嫩、细腻具弹性。然而，大多的皮肤无法尽如人意，追究其原因，除遗传的先天因素、疾病的影响外，在许多情况下，还是与后天的不善于保养有密切的关系，这里的保养包括皮肤的保养工作及身体的保健工作。具体而言，可分两部分说明：

需增加新鲜蔬果的摄取

皮肤的粗糙、疙瘩、面疱通常是血液呈现酸性引起,在新鲜蔬果里的碱性无机盐类,如钙、钠、钾、镁……等,含量较高,能使体内碱性物质充足,于是可与体内的酸性物质迅速中和成无毒的化合物排出体外,帮助血液维持在比较理想的弱碱性状态,就可以保持皮肤的光滑、滋润,也较不易产生疲劳与倦怠感。

我们可依据不同的皮肤类型来挑选蔬菜的摄取,如皮肤不透明光洁,应食含有大量的植物性蛋白、维生素 C、叶酸类的食物。这些食物进入人体后,可透过氧化还原的方式洁净血液,皮肤自然就会产生应有的亮丽感了。此外,这些健康的饮食还能同时降低胆固醇、帮助血管维持适当的弹性、促进肠胃蠕动、排除体内毒素,对健康有相当程度的正面作用。

至于皮肤粗糙、毛孔角化症就应多摄取富含维生素 A、维生素 D 的蔬菜,胡萝卜是众所皆知的高维生素 A 食品,莲藕、菠菜、黄豆芽、黑木耳、香菇……等,可补充人体内必需的多种无机盐和微量元素,如:钠、钾、钙、磷、铁、铜、锌……等,这些都是维持皮肤美丽,也是促进身体健康不可缺少的重要物质。