

优雅女人系列

改变肌肤的50条美丽法则



素肌美人

[日]吉木伸子 著 汪晓丽 郑跃强 译

中国美容化妆品行业



素肌美人

中国美容化妆品行业

中国美容化妆品行业

图书在版编目(CIP)数据

素肌美人: 改变肌肤的 50 条美丽法则 / (日) 吉木伸子著;
汪晓丽, 郑跃强译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2005.4
(优雅女人系列)
ISBN 7-5019-4808-9

I. 素… II. ①吉…②汪…③郑… III. 女性—皮肤—护理—
基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 015813 号

SUHADA BIJIN NI NARU

© NQBUKO YOSHIKI 2004

Originally published in Japan in 2004 by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

责任编辑: 王秋墨

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强 封面设计: 叶 蕾 李 芳

版式设计: 叶 蕾 李 芳 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5

字 数: 130 千字

书 号: ISBN 7-5019-4808-9/TS · 2798 定价: 22.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-4967

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40591S3X101ZYW

改变肌肤的50条美丽法则



素肌美人

[日]吉木伸子 著 · 汪晓丽 郑跃强 译



中国轻工业出版社

通向素肌美人的路

近来，女性对化妆品的认识提高了很多，但对于重要的肌肤问题却被忽视了，因而肌肤一旦出现什么问题，就会模糊地统称为“皮肤粗糙”。其实将目光投向化妆品之前，首先应该了解自己皮肤的基本构造，时刻关注自己的肌肤，这样你会惊喜地发现你开始擅长选择化妆品了。另外，也会清楚所说的皮肤粗糙到底是干燥还是湿疹，当然也就能迅速地采取应对措施。

以往每次出现皮肤粗糙问题，要么去化妆品柜台咨询，要么全部重新购买，这样是不能解决根本问题的，而且完全依赖于他人，自己永远都不能成为皮肤护理的高手。拿衣服来说，与其让店员帮忙选择购买，不如把自己现有的衣服巧妙地搭配组合会更显得时尚漂亮。有很多人认为肌肤问题和选择衣服是不同的，不知不觉地就依赖专业人士或者选择名牌化妆品，但实际上，只要了解一些简单的基本法则，就没什么可怕的了。

因此，在这本书中，将为大家介绍能拥有美丽肌肤的50条法则。首先，对照自己的生活方式、使用的化妆品、出现的肌肤问题等方面来进行阅读，以确认现在的自己所做的肌肤护理正确与否。50条法则中如果有可以采纳的地方，就试着尽量实行，这样就能够找到适合自己肌肤的护理方法。如果对肌肤有了充分的了解和自信，之后就能带着兴趣朝着变得更美丽的目标努力下去了。如果这本书能够对你有帮助，将是我们最大的快乐。

Contents

目 录

Part 1

请您采用! “让肌肤美丽起来的生活方式”

RULE 01	饮 食	每天吃黄绿色蔬菜	6
RULE 02	饮 食	如果经常便秘就吃糙米	8
RULE 03	饮 食	水分摄入过多会影响到肌肤代谢	10
RULE 04	饮 食	尽量控制咖啡因的摄入量	12
RULE 05	睡 眠	每天保证 7 小时的优质睡眠	14
RULE 06	身体状况	要能够意识到自己有精神压力	18
RULE 07	身体状况	留意生理状态	22
Dr. 吉木的 One day			26
			28

Part 2

不再犹豫! “化妆品的选择方法和使用方法”

RULE 08	卸妆水	尽量选择膏状型或乳液型	32
RULE 09	卸妆水	应从 T 形区开始使用	34
RULE 10	卸妆水	没用的妆要尽快洗掉	36
RULE 11	卸妆水	卸局部妆时不要用力摩擦	40
RULE 12	卸妆水	没涂粉底霜就别用卸妆水	42
RULE 13	洗面奶	选择令肌肤清爽的类型	46
RULE 14	洗面奶	用丰富的泡沫轻轻地洗脸	48
RULE 15	保湿化妆品	给干燥的肌肤补充保湿成分	50
			54

RULE 16 保湿化妆品	易干燥肌肤需用保湿力好的化妆品	58
RULE 17 保湿化妆品	30岁前以保湿为中心进行保养	62
RULE 18 保湿化妆品	请用手来擦化妆水、美容液和乳液	64
RULE 19 保湿化妆品	化妆品没有必要成套地购买	68
RULE 20 保湿化妆品	不要使用喷雾式化妆水	72
RULE 21 保湿化妆品	挽救干燥皮肤用凝固型保湿面膜	74
RULE 22 防老化化妆品	攻守型护理法延缓肌肤老化	76
RULE 23 防老化化妆品	按摩穴位的重要性	80
RULE 24 美白化妆品	把美白化妆品当作预防针	84
RULE 25 美白化妆品	美白成分搭配使用效果会提高	86
RULE 26 美白化妆品	了解美白化妆品并非一日之功	90
RULE 27 粉底化妆品	没有必要使用专用的底妆	92
RULE 28 粉底化妆品	粉底霜使用粉状类型	94
RULE 29 防紫外线化妆品	防晒化妆品只要一个就足够	96
RULE 30 防紫外线化妆品	防紫外线粉状粉底最合适	100

Dr.吉木のCosmetics 104

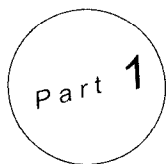
Part 3

立刻见效!“各种肌肤问题的解决办法” 108

RULE 31 皮肤粗糙	全面了解引起皮肤粗糙的原因	110
RULE 32 皮肤粗糙	肌肤粗糙时要用保湿霜	114
RULE 33 色斑	了解各种各样的色斑	116

RULE 34	色 斑	不要陷入色斑的几个误区	118
RULE 35	色 斑	尽早使用美白化妆品	120
RULE 36	色 斑	自制甘菊化妆水	122
RULE 37	肌肤暗淡	每周1~2次的酶洗脸效果不错	126
RULE 38	皱 纹	提早预防皱纹	128
RULE 39	皱 纹	用维生素来预防皱纹	130
RULE 40	皱 纹	尽量减少对肌肤的摩擦	132
RULE 41	皮肤松弛	纠正不正确的身体姿势	134
RULE 42	毛 孔	洗脸次数过多, 毛孔反而会堵塞	136
RULE 43	毛 孔	软化角质, 毛孔不再明显	138
RULE 44	红色鼻翼	维生素C诱导能有效抑制红色	140
RULE 45	粉 刺	预防重于补救性治疗	142
RULE 46	粉 刺	弄破粉刺时要相当谨慎	146
RULE 47	粉 刺	成人粉刺要在身体内部找原因	150
RULE 48	粉 刺	长粉刺时要用去角质专用香皂	152
RULE 49	浮 肿	用温湿布和凉湿布交互使用	156
RULE 50	嘴唇干燥	干燥的嘴唇不要舔, 更不要剥皮	158





请您采用！ 『让肌肤美丽起来的生活方式』

有人说：“美丽的肌肤比健康更重要。”

不过，正是因为有了健康的身体，皮肤才会美丽有光彩。

您现在的身体状况如何呢？

在现代社会如果总是严格按教科书做，有时反而会有精神压力。

因此，要有一个对身体、对肌肤都有益的生活方式，就要了解一些要领并积极地去实行。

只要通过一些努力，不但身体健康了，肌肤也会自然而然地变得美丽。





01

每天吃黄绿色蔬菜

充分摄入有抗氧化作用的胡萝卜素

当问到因皮肤粗糙烦恼的患者“饮食状况怎样？营养是否均衡？”时，回答最多的一句话是“每天已经按时吃三顿”。事实上所说的饮食平衡，并不是说一天吃几次，虽然一天按时吃三顿饭很重要，但更重要的是饮食的内容。

如果为肌肤着想，最好多吃富含β胡萝卜素的食物。β胡萝卜素抗氧化力强，能预防皮肤粗糙和老化，黄绿色蔬菜里就含大量的β胡萝卜素，一天摄取量最好为100克。需要注意的是菜品的制作过程，因为家常菜在制作过程中，所含的维生素容易流失。

因此要想全面摄取黄绿色蔬菜中的营养，可利用市场上出售的冷冻食材，时令蔬菜如果尽快冷冻起来，所含维生素的损失就会相应减少。另外维生素在白色蔬菜里含量也很丰富，所以可尽量从土豆、萝卜、菜花中摄取营养，白色蔬菜的摄取量每天以200克为标准。

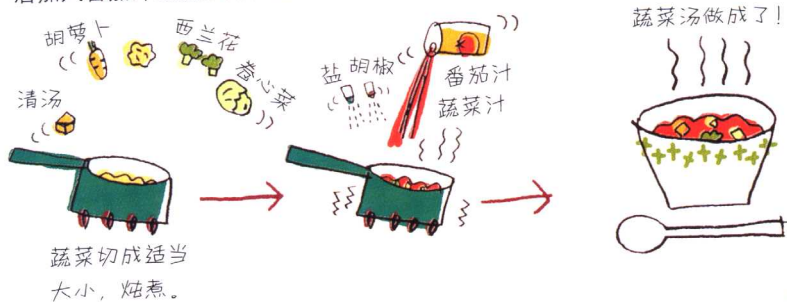
有代表性的黄绿色蔬菜

秋葵
南瓜
油菜
豌豆荚
紫苏叶
茼蒿
青梗菜
韭菜
胡萝卜
芹菜
青椒
西兰花
菠菜
卷心菜



蔬菜汤的简易做法

将切成块的蔬菜放入锅里, 然后加上适量的水和鸡汤, 炖到蔬菜变软为止。然后加入番茄汁或蔬菜汁, 略煮几分钟, 用盐和胡椒调味, 完成。



02

如果经常便秘就吃糙米

糙米里含有充足的食物纤维

人们常说便秘对皮肤不好,据说这不仅是因为焦躁不安的精神状态,还因为美肤时所必需的B族维生素合成出了问题。

那么,要解决便秘问题应该怎样做呢?最重要的是保持规律的生活,尽量早起,保证有吃饭、去卫生间的时间。因为如果时间紧就忍着不去厕所,便秘就会恶化。

另外,在食物中大量摄取食物纤维也是很重要的,因此,推荐食用糙米。糙米里边不仅含有B族维生素、铁等多种矿物质,还含有溶于水和不溶于水的食物纤维。特别是做成白米时被扔掉的糠,里面含有很多的食物纤维。糙米食物在胃和肠中膨胀,刺激肠壁,不停地蠕动,就能使积存在体内的废物顺利地排出。

通过解决便秘问题,使肠内的pH值保持平衡,让肠内环境达到一个良好的状态,这样B族维生素的合成就会变得活跃起来,对肌肤有益。

如果不习惯吃糙米，可放入白米中一起烹制后食用

很多人认为做糙米很费事，其实可以和白米混在一起，用普通电饭锅，按照做白米饭的方法来做。这时，白米和糙米的比例应为7:3，如果多放一些水，就会把饭做得很软，容易食用。

最近，发芽的糙米也容易买到了，有朋友说，把发芽的糙米做成粥，每天早上吃一碗，肌肤的状态会变得很好。



03

水分摄入过多会影响 到肌肤代谢

只在嗓子干的时候，喝点温水就好

大量饮水的女性最近似乎增加了。的确，水让人感到清洁、纯净，仿佛体内被洗过一样。很多人认为“代谢变好了”、“体内积存的废物就能够排出”等等，于是拼命地喝水。可这样做到底好不好呢？

饮下的水被大肠吸收，在肾脏里变成尿，排出体外。如果过多饮用的话，只会相应地增加尿量，人不是自来水管，所以不能简单地用水来清洗。由于胃肠和肾的机能都有极限，如果饮水过多，就会无法把水完全处理掉，继而损害胃肠，引起浮肿，其实这和吃多了一样，喝多了也不行。如果嗓子不渴就喝水的话，和吃得很饱还继续吃是一样的。由于浮肿，肌肤的代谢会受到影响，也就是说，对美容无益。

正确的饮水法是只在嗓子干的时候，慢慢地喝点温水。要避免一气喝掉大量的凉水，如果一定要喝的话，喝点对美容有益的茶也好。如意米茶能够增加皮肤的水分，对粉刺也很有效，芳草茶的维生素含量很丰富，又不含咖啡因（参照P16）。



04

尽量控制咖啡因 的摄入量

每天饮用咖啡不能超过 1 杯

你是不是每天早上喝 1 杯咖啡，然后午饭、工作中再喝 1 杯……这样一天就要喝至少 3 杯咖啡。大家似乎认为咖啡和烟酒不同，对身体无害，但实际上咖啡中含的咖啡因是兴奋剂，它是一种对神经有影响的药物，如果摄取过量会不利于身体健康。

那么，对肌肤又有怎样的影响呢？

由于肌肤只有在睡眠中才能再生（参照 P18），所以如果白天摄入过量咖啡因，对晚上的睡眠就会有影响，而妨碍肌肤的再生，加速皮肤老化。特别是在晚上 8 点以后饮用，睡眠的质量会下降得很厉害，需要加倍注意。

另外，绿茶里面也含有咖啡因，但因为同时含有维生素 C 等对肌肤有益的成分，所以比咖啡要好。不过它还有降低体温的作用，所以注意不要饮用过多。