

美身求真

- 你知道如何防止皮肤日渐暗哑、干燥吗？
- 你是否对预防皱纹有了十足的信心？

不必迷惘，稍稍改变，就能令你充满自信！

美丽在外之 美肌篇

（日）高木祐子◆著

知識出版社

美 身 求 真

A close-up photograph of a woman's face, smiling gently. Her hands are placed on her cheeks, framing her face. The background is a soft, out-of-focus floral pattern. The entire image has a warm, reddish-pink tint.

美丽在外之 美肌篇

(日) 高木祐子 ◆ 著

知識出版社

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

著作权合同登记[京]图字：01-2004-6795

本著作“美身求真系列”是由香港明报出版社有限公司独家
授权中国大百科全书出版社发行中国大陆地区中文简体字版
图书在版编目 (CIP)数据

美丽在外之美肌篇 / (日) 高木 祐子著. —北京：知识出版社，
2005.6

(美身求真)

ISBN 7-5015-4361-5

I. 美... II. 高... 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 047195 号

策划人：赵 焱

责任编辑：张 莉

责任印制：张辰五

装帧设计：弓禾碧工作室

图文制作：百科创新文化咨询中心

美丽在外之美肌篇

知识出版社出版

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：010-88390730)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京欣舒印务有限公司

开本：889 × 1194 1/32 印张：4.25 字数：35 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数：00001~10000 册

ISBN 7-5015-4361-5/G · 2316

定价：16.00 元

版权所有，翻印必究

前言

有“想变得更美丽”的渴望吗？身为女性，这是理所当然的事，但这些想法也会随着年龄增长而改变。10~20岁时，肌肤还年轻健康，就算出现问题，稍微护理或是淡淡地化妆便可蒙混过去。问题是30岁以后！这时一向被誉为肌肤漂亮的人也开始失去自信。年轻时因为过分自信而疏忽护理，粗糙肌肤及皱纹便会出现。过了40岁，更加残酷的现实出现了——肌肤漂亮的与不漂亮的人，就算同龄也好，都会有相差10年的感觉。究竟为何会有这样大的差异？这在于你对自己的肌肤有多关心。你每晚彻底卸妆吗？睡眠充足吗？饮食均衡吗？你有否给予你身体想要的东西？每天细小的积聚，关系到将来的美。女性的美与所花费的工夫是成正比的，保养与自爱就是美的修炼。除了利用化妆品美化自己之外，也希望你能为自己定一个明确的目标，例如1年后“体形变得窈窕”或“10年后没有皱纹的美肌”等等。想像10年后的事的确不容易，但请记住这一天必会来临。不想到时有所遗憾，就请绝对不要忘记。

我还有一句话赠给想变得更美的女性。很多人患病后，都会先看西医再看中医，但是，西医虽然能迅速

控制病情，却不能修补身体因生病而失去的平衡，只有恢复到病前的状态才是真正的痊愈。美，也是一样，解决可怕的暗疮、色斑、皱纹等问题当然重要，而更重要的是治本，不再重复同样的烦恼。到了那个境界的女性，才可说是得到真正的美。在中医学上“医病”与“医人”是两回事，医病需要应急治疗，医人则是从根本上解决问题。根据这个理论，美容也可分为“解决目前烦恼的应急美养生”及“为了不再烦恼的永久美养生”两种。为了10年后的美，我们必须永久美养生。

本书介绍解决肌肤问题的方法，列举出现美肌烦恼的原因，并详细说明如何解决问题才是最好。本书以体外——肌肤表面为主，而有关从体内开始的美肌方法，将会在同系列的“美丽在内——美肌篇”中披露。

因为这个想法，所以我将分成5卷，以下是构成次序。

· 以美丽为目标

1.《美丽在外之美身篇》

2.《美丽在外之美肌篇》

· 以健康为目标

3.《美丽在内之美身篇》

4.《美丽在内之美肌篇》

5.《美丽与健康的DIY方法》

美肌与美体要内外兼顾，此系列为你介绍相关知识，请仔细阅读这5本书，助你迈向真正的美丽之道。

前言

第1章 不再迷惘!

如何选择护肤品及正确的使用方法

1. 越明白越漂亮 护肤基本第一步...3

护肤最重要的，是令肌肤清洁、健康...3

选择切合自己肌肤年龄，又能有效抗老化的产品...4

不遵守正确的选择和使用方法，也会造成美肌烦恼...5

“无添加剂的化妆品是最好的”！若抱这种想法去选护肤品，会将选择范围大幅收窄，反而不妙...6

2. 你知道自己“真正的”肤质吗...8

以“油性肌肤”、“干性肌肤”这样简单的语言表现肤质不正确...8

肤质不能单以T字部位来判断...9

3. 成为选择护肤品的能手...12

用新护肤品前的注意事项...12

决定护肤品的注意事项...12

什么时候应该转换护肤品...16

目录 CONTENTS

4. 制造美肌的基础护肤品使用方法...18

什么是基础护肤品...18

1) 卸除面部污垢（卸妆）...19

卸妆品会对肌肤造成很大的负担，请慎重选择...19

推荐使用卸妆膏或卸妆乳液...22

不要节省分量，慢慢地涂于面部，但要快地清洗...23

妆容会加速老化，及早卸除才是上策...26

不脱色的妆容，不需用力擦也能卸掉...27

2) 卸除面部污垢（洁面）...29

选择使用后肌肤清爽的产品最佳...29

起泡后再温柔地洁面...31

3) 整顿肌肤（化妆水）...35

大量的化妆水可以补充肌肤水分...35

轻轻松松地使用...36

4) 保湿（乳液、面霜）...38

保持肌肤内里水分的3种保湿机能...38

保持油分与水分分泌平衡的乳液及面霜...39

乳液、面霜的使用方法...40

CONTENTS

目录

5) 提升肤质 (按摩) ...42

防止暗哑、干燥以及将来的松弛...42

肌肤与心情都一同放轻松...42

6) 提升肤质 (面膜) ...45

敷面膜是护肤最快乐的时间...45

面膜的作用与功能...45

面膜的种类...47

7) 保护肌肤, 令人看起来更漂亮 (粉底) ...48

粉末状的粉底不会渗透进肌肤, 还可以防紫外线...48

可以防紫外线的粉底也存在...49

第2章 不要再晒!

紫外线彻底护理

1. 紫外线造成的伤害, 不只皱纹及长斑这么简单...55

紫外线知多少...55

对肌肤造成的伤害...58

对全身免疫能力造成的伤害...63

对眼睛造成的伤害...65

对头发造成的伤害...66

目录 CONTENTS

2. 彻底注意！紫外线无处不在...67

意外地容易照射到的紫外线...67

紫外线的“反射”与“散乱”无处不在...67

3分钟、10分钟、1小时，紫外线给肌肤带来的影响...68

紫外线经常在我们的左右...69

3. 防UV小物大集合...72

“服装”最好是混纺棉织物...72

最好撑短柄太阳伞及贴近面部...72

帽子边有7厘米便可以安心...73

太阳镜越大颜色越浅越好...73

披肩可以遮盖肩膀及颈部露出的部分...74

4. SPF? PA? 防UV护肤品大解构...75

紫外线对策不可缺的常识...75

第3章 不要遗憾！

现在想要美肌，未来也想保持美肌的女性

1. 目标是不会老化的美肌...81

你的肌肤年龄是多少...81

“肌肤老化”与“抗老化”...83

美丽在外之美肌篇

第1章

不再迷惘！
如何选择护肤品及
正确的使用方法



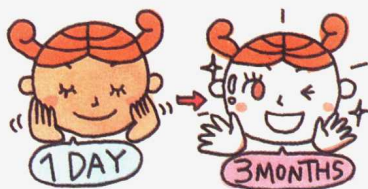
① 越明白越漂亮

护肤基本第一步

护肤最重要的，是令肌肤清洁、健康

影响肌肤美感的，是“纹理”、“弹性”及“光泽”3项要素。这是由肌肤最表面的部分——角质层内藏的保湿因子决定的。人

体皮肤天生便含有保湿因子，能因外部情况来保持肌肤健康及状态。



但是空气污染、紫外

线、室内及室外的温差、压力、睡眠不足等，皆会影响皮肤，令这种与生俱来的机能活动迟钝，引起老化、皱纹、色斑等各种各样的美肌烦恼。

其实老化这种现象，一般从25岁左右的时候开

始，若是饮食不规则、生活环境变化等，更会引起生理机能下降，在18岁提早出现也不稀奇。

因此，我们需要早日做好预防老化的护理工作。但是这并不能单靠化妆品！老化的最佳护理，是“补充”和“赋予”营养，即“唤醒下降的生理机能”及努力“改善生活”。而抗老化的第一步，便是“经常保持肌肤清洁、健康”。

选择切合自己肌肤年龄， 又能有效抗老化的产品

过了25岁以后，肌肤的老化度与个人差距会变得很大，不可将真实年龄与肌肤年龄一概而论。单纯因季节转变或压力等一时的肌肤变化而认为这便是肌肤老化是不对的。



若肌肤干燥、松弛又有小皱纹出现时，你可先从头一个月多使用抗老化护肤品，然后看看情况怎样。如果肌肤回复原来的状态便可停止使用这些护肤品，因为若持续使用，太过娇宠肌肤，反而会造成肌肤问题，令皮肤加速老化。

不遵守正确的选择和使用方法， 也会造成美肌烦恼

由于护肤品而造成肌肤烦恼的，多数都是因为选择或使用方法错误。不少护肤品广告都夸大其效果，



许多人只是因为宣传效应而购买，使用前仔细阅读说明书的少之又少。例如三滴便足够全面涂上的精华素，许多人错误地以为“越多越好”，一口气涂上

美丽 在外之美肌篇

很多；又或者“面膜具有保湿作用”，便不由分说地使用，却不知道有些面膜是专门用来去除面部污垢的，这样任性的举动反而会招致问题。

特别是使用目的明显的面膜、精华素、磨砂膏等等，虽然效果好，但是一定要很慎重地使用。请不要因为贪图新鲜或试着玩而购买，必须要仔细地阅读说明书后再决定。

如果根据正确的使用方法仍有异常，应该立即联络该护肤品公司，或是前往皮肤科接受诊治。

**“无添加剂的化妆品是最好的”！
若抱这种想法去选护肤品，
会将选择范围大幅收窄，
反而不妙**

最近化妆品界兴起“自然派”。“无着色、无香料、无酒精成分”的制品多如恒河沙数，许多人都以为

无添加剂的产品等于最好的护肤品，可绝对安心使用。当然，这是一个选择标准，但其实在选用护肤品时，适合自己肤质以及安全性才应该是最重要的考虑。

无添加剂的护肤品并不是最好，因为香味具有松弛神经的功效，酒精具有清凉感，都是护肤以外的好处。因此除了天生对酒精或花香成分过敏的人，根本不用拘泥于护肤品有无添加剂。

而有关产品安全性问题，也是一大重点，最好详细了解该护肤品公司是不是根据国际安全标准来生产的。

② 你知道自己 “真正的”肤质吗

以“油性肌肤”、“干性肌肤”这样简单的语言表现肤质不正确

“你属于什么肤质？”

多数人都会老实回答“我是油性”或“我属于干性”。

“油性肌肤”亦即面部皮脂分泌活跃。而皮脂分泌是每个人的生理机能。干燥则

是指肌肤表面水分的保存状态。简单地说，“油性肌肤”、“干性肌肤”仅是形容肌肤状态的词语，用来区分肤质，是有矛盾的。

