

最新美容医学方法 从头发皮肤到全身的美容

美容保养 常识

〔日〕伊藤雄康 著
钟东明 译



美肤·美目·美唇
美发·美身

机械工业出版社 联合出版
笛藤出版图书有限公司

美容 保养常识

〔日〕伊藤雄康 著
钟东明 译

机械工业出版社 联合出版
笛藤出版图书有限公司

(京)新登字 054 号

本书作者根据自己多年的实践经验,从最新的美容医学观点出发,总结出一系列全身美容和保养的方法,从洗脸方法开始,到基础化妆品的使用方法、外出时的注意事项、饮食习惯、化妆的技巧、秀发的护理、颈部和手足的保养问题等,论及诸多方面。

全书包括美肤、美目、美颜、美发、美身及每日美容法 6 个部分。

からだの手入れ常識(21 世紀ブックス)

伊藤雄康

主婦と生活社

*

美容保养常识

〔日〕伊藤雄康 著

钟东明 译

(本书根据 1992 年 4 月笛藤出版图书
有限公司繁体字版新版第 1 刷出版)

*

责任编辑:韩 庆 责任校对:丁丽丽

封面设计:姚 毅 版式设计:霍永明

机械工业出版社

(北京阜成门外百万庄南街一号)

笛藤出版图书有限公司

联合出版

(台北市民生东路 2 段 147 巷 5 弄 13 号)

(北京市书刊出版业营业许可证出字第 117 号)

北京房山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行·新华书店经售

*

开本 787×1092_{1/32}·印张 6.125·字数 138 千字

1994 年 10 月北京第 1 版·1994 年 10 月北京第 1 次印刷

印数 00 001-8000·定价:12.00 元

*

ISBN 7-111-04393-6/Z·30(G)

出版者的话

留意一下如雨后春笋般出现的美容院和出入美容院的女性,不难发现:今日的女性,对美容的追求已不再是单纯的面部涂脂抹粉。她们越来越注重美容保养。

如何恰当地使用护肤品和化妆品?采用什么样的方法对包括面部、颈部、手、足乃至全身的肌肤进行护理,使之健康而有弹性并延缓衰老?怎样让秀发健康亮泽?如何修饰眉目方能有一个均衡的脸妆?……这些都是她们关注的问题。

为此,我们特别推出了这本集美颜、美肤、美目、美身、美发常识于一体的《美容保养常识》,希望它能够对广大女性在美容保养方面有所帮助。

前 言

现在,您可能会有下面这些希望。

“假如,我的眼睛能够再大一点的话……”

“假如,外眼角的皱纹能够消失的话……”

“假如,黑斑能够渐渐消失的话……”

不只是对脸部而言,对颈部、手、足、头发,您也会抱着这种类似的希望吧!爱美的心理,对女性而言,是没有年龄限制的。虽然这种向上的心理是不错的,但是我苦思不解的却是时下追求“特效药”的风潮。

如果马上想把皱纹去掉而乱涂面霜,结果引起严重的斑疹。如果马上想要有漂亮的眼皮,因为使用胶纸的方法错误,使上眼睑长出了斑疹而变硬。如果马上想要有棕色的肌肤,而到处长出了斑点。以上种种都是“特效”、“速效”的副作用,此类例子真是不胜枚举,在此不再详述。

这种风潮,并不只限于皮肤,从身段的保持到头发的保养,都可以看得到的。这些烦恼是综合个人的生活方式、饮食习惯、皮肤保养方式等等因素,而引起的。有些并不是局部性的治疗或服药,即可解决的。

有关美容的医疗,是一门综合医学,我个人认为应该配合个人的性格和生活方式,设立出不同的治疗方法。所以,就以治疗黑斑而言,不只是使用药品而已,从洗脸方法开始,到基础化妆品的使用方法、外出时的注意、饮食习惯、化妆的技巧等,都要互相配合,来加以指导。(就如洋装一样,和 haute couture(巴黎的高级洋装店)的制作方法一样)。

假如只取一种方法,“××对××有效”的话,实在是错误的方法。甚至可说是危险的方法。我每次看到因为“特效药”而引起烦恼的患者到医院就诊时,就有切肤之痛的感觉。

我想我非提供一些建议不可,让女性保有女性自身的美感,这也是我写本书的动机。我打算把我诊所中实际指导的内容,组合成读者自己能够运用的形式。对于如何来了解与运用这本书,其“要诀”是,尽快了解自己本身的皮肤和身体的特性。然后,认识各种形态的脸型。以皮肤而言,会因为季节、精神状态、饮食习惯、化妆方法、以及每天不同时间的状况而变化的。最重要的是,要正确地抓住情况,配合皮肤的状态进行保养。

即使平常是油性皮肤,而且容易长面疱的人,到了冬天干燥季节时,皮肤也会干燥而剥落。这样的话,就必须改变洗脸的方法以及化妆水和乳液的使用方法。其他如被太阳灼伤的皮肤或是起斑疹的皮肤,也是一样的。应依时间情况,来选择最佳的方法。然后配合您自己的皮肤来进行保养。

化妆方面也是一样的。一般人都希望有大而漂亮的眼睛、明显而深的双眼皮,因而在眼影和眼线的涂法上费尽心思。但是,您是否考虑过这种涂法和自己的脸型相配吗?眼睛较细的单眼皮的人,涂上眼影,显现出有阴影的眼睛,这是弥补缺陷的一种技巧,但是过分夸张的话,却使人产生丑人多作怪的感觉。

要使自己能够巧妙地分辨与运用最自然的化妆和最华丽的化妆,最重要的是“自己要认识自己的颜面。”

本书一方面是基于美容外科理论来解说“脸部”。另一方面也论及和美容手术有同样效果的化妆方法。

认识自己的皮肤和颜面是属于哪一类的,就是踏入正确保养的第一步。我衷心地盼望着,希望这本书能够溶入您的生活之中,并成为最佳的指导者。

目 录

出版者的话

前 言

第 1 部分 美 肤

1	能使您更漂亮的秘密——美容医学	2
2	皮肤中含有天然的乳霜	5
3	基础化妆品,只要 5 种即可	7
4	即使是基础化妆品,用得太多也有害	10
5	不要期待化妆品会带来营养效果或药用效果	12
6	请将化妆品放入冰箱	14
7	油性皮肤和干性皮肤是在一起的	15
8	用肥皂洗不掉的化妆,是危险的	17
9	洗脸后的保养,用化妆水就够了	18
10	淋浴洗脸和简易洗脸(洗脸的技巧 1)	20
11	从初级到超高级的 4 种级次(洗脸的技巧 2)	22
12	有斑疹或皮肤异常干燥时,加入化妆油洗脸 (洗脸的技巧 3)	24
13	用厨房用的保鲜膜来敷面(健康皮肤用)	26
14	问题皮肤的保鲜膜敷面法	28

15	干燥的皮肤一直持续时,1周使用1次化妆油敷面 ...	29
16	严重的干性皮肤、黑斑、皱纹,请用含有维生素的面霜敷面	30
17	脸部的按摩是问题的起因	31
18	20~30岁的女性,对黑斑的烦恼正在急速地增加.....	34
19	痣多的人,也容易有黑斑或雀斑	36
20	使黑斑变淡的方法	38
21	可治疗的皱纹和不能治疗的皱纹	39
22	使皱纹不显眼的方法	41
23	进入梅雨季节时,防晒保养是必要的	42
24	安全的日光浴	43
25	面疱,从零期到末期,一共有5个阶段	47
26	改善面疱的方法	49
27	有面疱、皮肤又干燥时的洗脸法	51
28	不会脱妆的化妆,是危险的	52
29	保护您美丽的皮肤,请用重点式、多变化的化妆 ...	53
30	防止刮脸时的伤害	54

第2部分 美 目

31	单眼皮和双眼皮的差别,有如两张重叠的纸一样	57
32	眼睛也会依情况和年龄而改变	59

33	单眼皮的人,为什么也有眼睛大的?	60
34	突然变成双眼皮时,可能是近视	61
35	眼部的化妆,即使模仿西方人的话,也不相称	62
36	认识“蒙古褶”的秘密,使您的眼妆 更富魅力	64
37	您的眼睛是属于哪一种类型?	66
38	利用“3等分法”,使您有漂亮的双眼皮	67
39	利用“胶纸”,做成各种双眼皮	79
40	用胶纸会引起斑疹的人,请用手术法	84
41	您的眼妆是否有危险	87
42	用肥皂洗不掉的眼部化妆品,请将其丢弃	88
43	画眉毛时,要配合鼻梁来画	89
44	眼睛大的人,眼圈下面较容易引起眼袋	91
45	眼尾和眉毛的距离太窄时,要注意	93

第3部分 美 颜

46	决定美感的谐调原则	96
47	前额的宽度,是“文明人的证明”	99
48	两腮张开的人,有这些优点	101
49	黑斑容易出现在下眼睑和脸颊的交界处	102
50	抑制自己不戴眼镜,容易产生皱纹	103
51	难看的皱纹,可用手术去除	104

52	解除您对“痣”的烦恼	106
53	配合化妆法,使隆鼻手术更生动,鼻子就愈漂亮	107
54	用淋浴洗脸法,洗清鼻子上的小黑点和粘腻感 ...	109
55	在鼻翼附近的干性湿疹,可用碱性化妆水	110
56	从鼻翼的基部,可以看出皮肤的老化	111
57	嘴唇美,决定于 3 点	112
58	活用唇棱,可自由自在地变化您的唇形	113
59	因口红而引起的斑疹,用化妆油和面霜敷唇	115
60	习惯性的胭脂,是黑斑的原因之一	116
61	“苹果似的脸颊”,可用这种方法治愈	117
62	耳洞的位置,由 3 个条件来决定	119
63	穿耳洞后 3 周以内,容易发生问题	120
64	用这种方法可治愈双下巴	122
65	下巴是化妆的死角	124

第 4 部分 美 发

66	洗发精是两性活性剂、润丝精是弱酸性,皆不 伤头发	127
67	头皮最好每天洗 1 次	128
68	梳头发时,一定要先沾湿头发,再慢慢梳	130
69	头皮屑较多时的洗发和护发	131

70	头发分叉、断发,是由于平日不正确的保养	133
71	头发不清洁时,容易引起毛囊炎	134
72	头发有一定的生长周期	135

第 5 部分 美 身

73	您知道指甲油的害处吗?	139
74	指甲的异状和原因	141
75	使指甲光泽的 4 种方法	142
76	手掌粗糙时,用清洗法和保鲜膜敷手法	143
77	过了 30 岁,请在手部擦上防晒剂	145
78	如何使颈部显得更美?	146
79	将颈部的保养,视同脸部一样	147
80	洗澡的原则	149
81	多汗、狐臭的人,使用淋浴和湿纸巾比制汗剂好	149
82	利用淋浴的流水,轻拍肌肤	151
83	利用瞬间胶带脱毛法,去除多余的毛	152
84	脚茧要用软膏和小刀,每天做保养	153
85	鸡眼是由于不合适的鞋子或不正确的走路方法 而引起的	154
86	治疗香港脚的方法	155
87	用敷腿法和按摩,可使小腿的皮肤光滑	156

88	改善粗糙皮肤的 2 种技巧	158
89	好的鞋子,脚尖的地方较厚	159
90	对美容有效的运动方法	161

第 6 部分 每日美容法

91	在皮肤的黄金时间熟睡的话,可使您的皮肤漂亮 ...	163
92	1 天吃 4 餐,每餐依副菜、主菜、主食的顺序	165
93	吃太多卷心莴苣和芹菜,容易长黑斑	166
94	改善皮肤之敌——便秘的 3 种方法	167
95	有效地服用便秘药的方法	170
96	1 天喝 1 升的水,具有美容效果	171
97	1 周洗 1 次三温暖	172
98	如何使用超迷你胸罩和束裤,使您的身材更美 ...	173
99	希望您用较小的生理用品	175
100	能够熟睡、解除疲劳的“伊藤式床铺”	176
101	抽烟可能引起黑斑、皱纹、便秘	179
102	简单的戒烟法	180
103	请准备 2 条手帕、3 条毛巾	181
104	回家后必做的保养	182
	后记	183

第 1 部分

美 肤



1 能使您更漂亮的秘密—— 美容医学——

只靠化妆并不能变得漂亮,认识优点、缺点的一体两面

现在,不知道您抱着何种烦恼与期待,准备翻开这本书?首先,对自己的颜面 100% 满足的人,大概没有吧! 谁都会有“假如能再更××的话……”的不满心理。但是,希望您能了解一事实,在您所认为缺点的部位周围,却隐藏着您的优点。就如性格而言,“稳重”虽然是优点,但是在反面上,却表现出“缺乏积极性”的缺点。美容上也是一样的。现在,假如有一位女性,很介意自己细小的眼睛,而且又是单眼皮。虽然她很渴望有双眼皮,但是幸好她是单眼皮,上眼睑不容易产生皱纹,下眼睑也较不易松弛。两腮太宽而烦恼的女性,具有不易变成双下巴的脸型,而且还具有颈部不易有皱纹的优点。皮肤也是一样的,皮肤粗糙且黑的人,可以说较不易产生黑斑或小皱纹。

一般人都习惯于只看眼睛,或只看嘴唇等一小部分的地方。但是,在脸部上的眼、鼻、唇、额、颊等,都具有一贯关联的法则。眼睛细小单眼皮的人,有配合这种眼睛的鼻子,也有配合这种眼睛的嘴唇、脸颊、额头等。美人也好,普通容貌的人也好,谁都具有这种相同的条件。这也可说是进化上的神意。简言之,无论什么颜面,都具有其整体上的均衡感。但是,在这整体的均衡之中还是有某些部分的缺憾。在某些部分做某种调

整的话,会显得更美。要补足这部分的缺憾,就是化妆,有时候会用外科上的处理。不论用什么方法都好,不均衡的修正,绝对不会漂亮的。即使白人的眼睛,有深邃的轮廓也好,如果把法国娃娃的眼睛,放在日本娃娃上面,会变成什么样子呢?

上面虽然是很极端的例子,但也就是化妆和美容外科的准则。如果换成白人的眼睛,就会感觉到日本人的低鼻感。其他如额头、下巴等等,也是一样的不均衡感。没有考虑到均衡感的修正,不只是不能显出漂亮,自己本身和周围的人也觉得很习惯,这样就变得毫无意义了。

美容外科是我的专长之一,而由此构思所确立而成的,就是“日本式(东方式)的整形”。本书在整形方面,虽然论及不多,但是在化妆法方面,完全是基于“东方式的整形”,也可以说是调整脸部均衡感的技巧。以上已经提过好几次“均衡”的字眼,那么要如何去发现“均衡”呢?现在,先从认识自己的颜面及脸部的性质开始说起。

脸部是由颜面骨(构成轮廓)、肌肉、脂肪、皮肤4个部分所构成的。现在,先将您的脸部想像是一个球体。从哪一个角度来看都和网球一样,是个浑圆的球体,也就相当于肌肉、脂肪、皮肤的部分。然后将颜面骨完全置于其中。这时候,假定球体和颜面骨就和捏泥人一样,可以自由地移动。将这球体,由前后的方向压扁时,会变成怎样呢?

首先,颜面骨最高的鼻子部分被压成较低且较宽。放入眼球的眼窝部分,会往横向伸展,颧骨也往左右扩张。还有,颧骨稍微发达,会往上移,这时候眼睛就会变成细长的形状。因为眼窝的纵长度被压缩,里面的眼球看起来较小,而且容易形成单眼皮。当颧骨往左右扩张时,两腮也会往外张,额头和下顎

将变成横长纵短的形状。

相反地,将刚才比喻成球体的脸部,从左右压扁的话,将变成怎样呢?

鼻子变成较高较细。眼窝变成纵长、颧骨往正面的方向过来、眼睛变圆变大、两腮的张开度较小、额头和下巴往前突出,成立体状。也就是鼻高、眼大、脸长、五官明显的脸形,这正是白人的典型脸形。颧骨和两腮张开,鼻低、眼细,就是日本人(东方人)的脸形。因此以上我们可以知道,东方人和白人在脸形上的不同,首先是因为骨骼上的差别。

上面所说的两个例子,是非常典型的例子,但是在实际上,是不能很正确地从前后、左右,压出这种脸形的。即使是东方人,也有眼大、鼻高的人,最主要的是要视其从哪一种角度,压的力量有多大,而压出各种不同的脸形。

以上,也就是我所说,整体“均衡”感的意义。

单眼皮的人,颧骨和腮部张开的情形较多,就因为这样,不易产生皱纹,而且下眼睑不易松弛,也就是较不容易变老的脸形。相应地,接近白人脸形的人,因为脸部被上下拉的缘故,容易使上眼睑下垂、下眼睑有所谓眼袋的脂肪突起(请参照44项),小鼻和嘴唇间的人中(鼻唇沟)部分松弛。

详细的说明,请看以下各项的叙述。我想在此您已经了解,脸部是由以上的大原则而形成的。有关脸部较细的“均衡”,请参照“1、2、3的谐调原则”一项(46项)。