

sujimeiren

并不是所有护肤方式都真正适合你，选择正确的护肤方法比使用任何一种昂贵的化妆品都更加重要！

素肌美人

(日) 吉木伸子 著
吴梅 译

简单轻松的周身肌肤美丽方案，
从这里开始……

- 名牌化妆品的惊人效果是确有其事还是荒诞奇谈？
- 正确的肌肤护理要从内至外还是要标本兼治？
- 美丽女人的私密之处也要同样地得到用心的关爱！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [素肌美人になるためのスキンケア基本事典]

BY: [Yoshiki Nobuko]

Copyright © Yoshiki Nobuko 2005, Printed in Japan

Original Japanese language edition published by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社池田书店授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2007第224号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

素肌美人/(日)吉木伸子著;吴梅译.—沈阳:辽宁科学技术出版社,2010.4

ISBN 978-7-5381-6276-9

I.①素… II.①吉…②吴… III.①女性-皮肤-护理-基本知识 IV.①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第014940号



策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:李杨

装帧设计:李新泉

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京地大彩印厂

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:170mm×230mm

印张:15.5

字数:120千字

出版时间:2010年4月第1版

印刷时间:2010年4月第1次印刷

责任编辑:谨严

责任校对:合力

书号:ISBN 978-7-5381-6276-9

定价:36.80元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

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

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6276

素肌美人

(日) 吉木伸子 著
吴 梅 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

序言

“虽然我每天都竭尽全力地进行肌肤护理，可是不知道为什么，皮肤总是……”

“总是隐隐约约地感觉不尽如人意，究竟怎么护理才好呢？”

人们每天都会花费大量的时间、精力呵护自己的肌肤，却总会遇到令人不知所措的烦恼。市场上的化妆品、美容方法到处泛滥，真不知道应该相信什么。既听说“彻底地清洗肌肤是美肌的一个重要步骤”，转而又听到完全相反的论调，“清洗过度会给肌肤带来很大的伤害”。到底哪个才是养颜的真经呢？

请不要迷惑！护理好自己的肌肤，就必须掌握护肤的基础知识。娇艳欲滴的肌肤是我们精心呵护出来的。

想要拥有动人的肌肤，我们就必须要首先了解肌肤的性质以及化妆品的相关知识。并不是只要使用昂贵的化妆品就可以拥有凝脂肌肤。这就像制作意大利面一样，即便买来了优质的面粉和橄榄油，如果不会烹饪，那也不可能做出美味的意大利面条。每个女人都是天生的美容师，她们每天都要花费大量的时间和精力护理自己的肌肤。然

而令人不解的是，大多数女士并不了解自己肌肤的构造与机理。如果根本就不知晓肌肤护理的基础知识，那么无论购买多么高档的化妆品，就如同不懂得烹饪技巧，只是拥有优质的烹饪材料一般，不会有令人满意的成果。

养颜的技巧绝不是什么难以掌握的高深秘诀，只要稍微掌握一些要领，就能逐渐驾驭自己的肌肤。同时，也不再会被社会上五花八门的信息所迷惑了。让我们迅速了解拥有可人肌肤的秘诀吧！不要再浪费时间和金钱，从现在开始就立刻掌握拥有娇颜的技巧吧！

如果本书能作为一本肌肤护理宝典，陪伴在您的身边，遇到任何肌肤的问题都能迎刃而解，我将会不胜欣慰。

吉木皮肤科医院银座院长
吉木伸子

答疑解惑！肌肤及其护理的基础知识问答

总是为“肌肤不够漂亮”而烦恼的人，请用√或×回答以下问题。然后再对照P8~P9的答案。通过回答这些问题，您一定会非常意外地发现，其实您对肌肤护理的知识存在很多的误解。但是没关系，只要能及时地纠正这些错误，您的肌肤就会立刻得到明显的改善。

生活篇

1. 为了肌肤更细腻，应该多吃些生冷的蔬菜色拉。 ☐
2. 脂肪对肌肤毫无益处，应该尽量不食用肉类。 ☐
3. 经常饮用恢复活力的营养饮料对恢复肌肤活力也有利。 ☐
4. 为了加快新陈代谢，每天最好饮用2升水。 ☐
5. 温热饮品比清凉饮品对身体更为有益。 ☐
6. 出汗会清洗掉毛孔内的污垢，所以进行“半身浴”具有美肌功效。 ☐
7. 工作日持续睡眠不足，到周末应该大量补充睡眠。 ☐
8. 哪怕入睡时间再晚，只要能够保证6~7个小时的睡眠，就不会对肌肤有影响。 ☐
9. 只要不将压力放在心上，就不会对肌肤产生不好的影响。 ☐
10. 月经前皮肤容易粗糙，应使用具有抗衰老和美白效果的化妆品进行护理。 ☐
11. 食用有相当于雌性激素作用的食物，可以淡化色斑和皱纹。 ☐
12. 畏寒体质是肌肤粗糙的根本原因。 ☐

➡ 答案参见P8

基础化妆品篇

1. 要想不使化妆品残留在肌肤上, 最好选择能彻底清除化妆品的油性卸妆用品。 ☐
2. 如果没有充分时间卸妆时, 最好使用撕贴型的卸妆用品。 ☐
3. 如果睫毛膏不易脱落时, 应使用专用的去除剂清除掉它。 ☐
4. 如果感到肌肤有些粗糙, 涂抹的化妆水很快就被吸收了, 那只涂抹乳霜就行了。 ☐
5. 过度地去除皮脂会使肌肤干燥, 应选择洗脸后没有紧绷感的洗面奶。 ☐
6. 清除T字形区的油脂时, 应该清洗两次为宜。 ☐
7. 肌肤需要大量的水分, 因此应该大量地涂抹化妆水。 ☐
8. 使用化妆棉涂抹化妆水对肌肤更好。 ☐
9. 用化妆水补充完水分后, 需要再涂抹含油分的化妆品。 ☐
10. 美容液是干燥肤质必须使用的化妆品之一。 ☐
11. 防腐剂与香料是造成肌肤粗糙的主要原因。 ☐
12. 在涂抹粉底霜前, 必须先使用隔离霜。 ☐

→ 答案参见P8

烦恼之一：粉刺

1. 成人长粉刺是激素分泌紊乱所致，如果想从身体内部进行调理治疗，就必须重新审视自己的生活方式。☐
2. 为了不使长粉刺的部位残留污垢，就一定要认真清洗皮肤。☐
3. 干燥也会容易滋生粉刺，即使肌肤生有粉刺也要涂抹乳液。☐
4. 一旦滋生出粉刺，就应该立即改换除粉刺的化妆品。☐
5. 一旦滋生出粉刺，就不应该再使用粉底霜了。☐
6. 一旦滋生出粉刺，应该尽早涂抹药物治疗。☐
7. 粉刺留下的痘痕有的可以治好，有的不能治好。☐
8. 一旦粉刺被挤破就一定会留下痘痕。☐

➡ 答案参见P8、P9

烦恼之二：肌肤干燥、粗糙

1. 与干性肤质相反的是油性肤质。☐
2. 油性肤质的人不必担心肌肤是否缺水。☐
3. 女人的肌肤是从30岁开始变干燥的。☐
4. 睡眠不足会导致肌肤干燥。☐
5. 速效护理干燥肤质的最好方法是使用化妆水贴膜。☐
6. 在干燥的环境内应该尽可能多地喝水。☐
7. 由于空调导致皮肤干燥时，可以向自己的面部喷些水。☐
8. 感觉到周围环境干燥时，就应该大量涂抹化妆水。☐
9. 去角质是改善肤质干燥的对策之一。☐
10. 比起粉质粉底，肌肤干燥的人应该使用液体粉底霜。☐
11. 因手掌与足底没有皮脂腺，所以应该使用乳霜补充油分。☐
12. 如果肌肤变得粗糙了，就应该更换化妆品。☐

➡ 答案参见P9

烦恼之三：肌肤老化

1. 肌肤干燥了就会导致生长皱纹，年轻人也应该经常使用化妆水或乳液。☐
2. 随着年龄的增长，骨胶原会逐渐减少，为了预防皱纹，可以口服骨胶原。☐
3. 天气变热了，应该开始使用防御紫外线的化妆品了。☐
4. 皮肤白皙的人受到日光照射，更容易生长皱纹。☐
5. 对于每天使用的乳液和化妆粉底，应该选择具有遮挡UV效果的为宜。☐
6. 粉底霜会给肌肤带来一定的负担，没有必要化妆的日子，只涂抹防晒霜就可以了。☐
7. 只要涂抹上SPF值较高的防晒霜，皮肤就不怕日晒了。☐
8. 从体内进行美白，摄取维生素C是最有效的方法。☐
9. 一旦发现开始有色斑时，就应该立即着手使用美白化妆品了。☐
10. 所谓“美白”，就是指令肌肤白皙的方法。☐
11. 大量地变换表情使得面部肌肉得到锻炼，就能够预防皱纹生长。☐
12. 随着年龄的增长，肌肉会松弛下垂，在涂抹美容液等护肤品时，最好沿着面部肌肉向上涂抹。☐

➡ 答案参见P9

烦恼之四：毛孔、体毛

1. 只要将堵塞在毛孔中的污垢去除掉，毛孔就会变小，从而也就不那么显眼了。☐
2. 去除毛孔里的污垢，使用剥落型的面膜最为有效。☐
3. 去角质对收缩毛孔有很好的效果。☐
4. 为了清除深层污垢，使用洁面油进行按摩效果最好。☐
5. 肌肤脆弱的人除掉面部体毛时，使用电动剃须刀不如拔掉更好。☐
6. 常常刮面部可以改善肌肤的黯淡。☐
7. 月经前最好不要随意处理面部的体毛。☐
8. 激光脱毛对任何人都可以达到干净、永久脱毛的效果。☐

➡ 答案参见P9

问题答案

生活篇

1. (×) 生冷的蔬菜不仅会使身体变凉, 还会使黄绿色蔬菜的营养不易被身体吸收, 应进食温热的菜肴。(参照P35)
2. (×) 蛋白质是肌肤构成之源, 食用脂肪少的肉类对健美肌肤较好。(参照P36)
3. (×) 营养饮品大多含有咖啡因, 除休息外没有其他方法可以恢复肌肤的活力。(参照P38)
4. (×) 喝水不能提高肌肤与身体的代谢功能, 最好的提高方法是运动。(参照P39)
5. (√) 清凉饮品使体内变凉, 导致血液循环不良, 从而降低肌肤新陈代谢的能力。(参照P39)
6. (×) 出汗与毛孔是不同的概念, 所以出汗不能达到美肌的效果。(参照P205)
7. (×) 充分的睡眠可以恢复疲劳, 但不能令肌肤再生。(参照P42)
8. (×) 不规则的睡眠会使人体生物钟紊乱, 阻碍生长激素的分泌。(参照P43)
9. (×) 无意识的压力, 即使不放在心上也会在不知不觉中侵蚀着肌肤。(参照P44)
10. (×) 月经前肌肤非常敏感, 化妆品很容易引起其过敏反应。(参照P47)
11. (×) 尽管有类似雌性激素的作用, 也只是有预防皱纹、色斑产生的效果。(参照P48)
12. (√) 寒症即血液循环不佳的表现, 对肌肤不利。要控制喝凉的饮品, 并且加强运动。(参照P39)

基础化妆品篇

1. (×) 油性卸妆品的清洗能力过强, 使用乳霜型的对皮肤较好。(参照P53)
2. (×) 贴纸型面膜刺激强烈。没有时间时可以用温水洗, 或用热毛巾擦拭。(参照P53)
3. (×) 专用去除剂会给肌肤带来负担, 使用橄榄油洗掉睫毛膏更好。(参照P56)
4. (√) 化妆水并非必需品, 当肌肤感到不舒适应该停止继续使用。(参照P63、P100)
5. (×) 皮肤干燥与皮脂无关, 是由于水分不足引起的。应将多余油脂去掉。(参照P58)
6. (√) T字形区与U字形区的肌质不同, 洗面方法也应有所不同。(参照P61)
7. (×) 肌肤的水分并非来自化妆水, 而来自肌肤深层分解出来的水分和神经酰胺。(参照P62)
8. (×) 应用于蘸取化妆水后涂抹。(参照P64)
9. (×) “用油分覆盖”是旧式护肤法。使用含有保湿成分的美容液是正确的。(参照P68)
10. (√) 含神经酰胺等成分的美容液是保湿不可或缺的。(参照P66、P82)
11. (×) 只要对防腐剂等不发生过敏反应的话就没有问题。(参照P54)
12. (×) 化妆粉底大多有较强的刺激性, 用保湿性较好的美容液涂抹为宜。(参照P67、P73)

烦恼之一：粉刺

1. (√) 长时间的疲劳和压力是造成体内激素失去平衡的原因。(参照P172)
2. (×) 即便进行普通的清洗也会产生粉刺, 这是由于体内激素紊乱造成的。(参照P178)
3. (×) 乳液中的油分等是粉刺菌的营养源, 所以长粉刺时不应再使用。(参照P181)
4. (×) 用于除粉刺的化妆品中含有杀菌等成分, 有可能会起斑疹。(参照P177)
5. (×) 粉质粉底霜通常不会使粉刺恶化。(参照P188)
6. (×) 药物不能将粉刺尽快治疗好。(参照P192)

7. (√) 已凹陷的粉刺疤痕不能完全治好。(参照P196)
8. (×) 在适当的时机挤压粉刺可以还您一张干净、漂亮的脸。(参照P198)

烦恼之二：肌肤干燥、粗糙

1. (×) 角质层水分较少的肌肤属于“干燥肤质”，相反，水分多的属于“湿润肤质”。(参照P80)
2. (×) 即便皮脂较多，如果神经酰胺较少的话也会成为干燥肤质。(参照P80)
3. (×) 从出生开始，神经酰胺的含量就呈直线下降，肌肤开始变得干燥。(参照P80)
4. (√) 人们进入睡眠时才分泌神经酰胺。如果睡眠不足，分泌的神经酰胺减少，肌肤就会变得干燥。(参照P86)
5. (×) 贴面型面膜不能将肌肤完全密封，将水分送至深层的力度不足。(参照P90)
6. (×) 饮用的水分不能转化为肌肤的水分。(参照P39)
7. (×) 由外部喷水的话，水分会立刻蒸发，会加剧皮肤干燥。(参照P102)
8. (×) 干燥的肌肤更加需要保湿的成分，而化妆水中的保湿成分的含量却很少。(参照P82)
9. (√) 去角质能加快肌肤的代谢，使神经酰胺增多，肌肤中的水分也会增加。(参照P87)
10. (×) 因为液体粉底霜含有界面活性剂，所以刺激性很强。(参照P91)
11. (√) 手掌、足底处多汗腺，但没有皮脂腺。(参照P93、P94)
12. (√) 经常使用的化妆品也有可能变得突然不适用了。(参照P96)

烦恼之三：肌肤老化

1. (×) 真皮的皱纹并非由于肌肤的干燥，而是由于骨胶原变性引起的。(参照P68、P152)
2. (×) 口服的骨胶原并不能到达肌肤。(参照P163)
3. (×) 紫外线自身并不发热，所以即使照射到很强的紫外线也不会感觉到热。(参照P116)
4. (√) 肌肤白皙的人对紫外线敏感，所以相对更容易产生色斑和皱纹。(参照P125)
5. (×) 兼有防晒作用的乳液和粉底大多含有对皮肤有害的化学物质。(参照P127)
6. (×) 粉质粉底霜比防晒霜对肌肤更柔和。(参照P131)
7. (×) 涂抹量较少的话会被灼伤。(参照P130、P133)
8. (×) 口服的维生素C几乎不能到达肌肤。(参照P134)
9. (×) 已经产生了色斑，即便再使用美白化妆品，色斑也不会消失。(参照P141)
10. (×) 美白成分是抑制黑色素生成的成分。对除黑色素之外的颜色不起作用。(参照P146)
11. (×) 特意制造表情会额外加深皱纹。(参照P154)
12. (×) 松弛的原因是由于骨胶原的弹力丧失，所以向上提拉并无意义。(参照P155)

烦恼之四：毛孔、体毛

1. (×) 毛孔张开的大多原因是因为皮脂腺自身过大，并不是因为堵塞。(参照P210)
2. (×) 揭下的面膜可以将污垢一同除去，但并不是无限制的，所以没有意义。(参照P210)
3. (√) 清洁角质可将多余的角质去除，骨胶原增多，毛孔就变得不那么显眼了。(参照P210)
4. (×) 毛孔里的污垢由外部是擦不掉的。(参照P53)
5. (×) 拔毛会使毛孔化脓从而可能造成色斑。肌肤脆弱的人更适合使用剃须刀或者永久脱毛。(参照P214)
6. (×) 使用剃须刀修面可能连角质一起除掉，肌肤虽不再灰暗但可能产生色斑。(参照P214)
7. (√) 经期前免疫功能处于低弱期，即便小的创伤也可能引起化脓。(参照P219)
8. (×) 肤色黑的人使用激光脱毛可能会被灼伤。(参照P226)

目录

Contents

序言	2
答疑解惑! 肌肤及其护理的基础知识问答	4
第1章 了解肌肤的构造	16
皮肤的构造	18
新陈代谢	22
角质的屏障功能	24
神经酰胺	26
基底层	28
骨胶原	30
第2章 认知“由体内进行美肌”的正确含义	32
【膳食】 每天吃一次自己制作的黄绿色蔬菜	34
【饮品】 尽可能地避开咖啡因, 饮用温热的香草茶	38
(专栏)	
姜的能量令人敬服	41
【睡眠】 每日至少6小时的睡眠, 可让您旧貌换新颜	42
【压力】 感到疲劳时, 就要适当地休息, 经常地运动, 快乐过好每一天	44
【月经与激素】 注意月经的周期及状况	46
(专栏)	
口服激素剂的话, 能使肌肤变漂亮吗?	49

第3章 了解基本的化妆品.....50

- 【卸妆品】选择对肌肤刺激最小的乳霜型卸妆品.....52
从肌肤较厚的部位开始涂抹使之相溶，大约1分钟完成.....56
- 【洗面品】选择洗后让肌肤清爽的固态洗面品.....58
用充足的泡沫洗面，避免肌肤受摩擦.....60
- 【化妆水】选择调配有维生素C衍生物的化妆水.....62
不要使用棉布，用手蘸取化妆水后涂抹.....64
- 【美容液】选择配有符合自己使用目的成分的美容液.....66
- 【乳液】选择富含保湿成分的新型乳液.....68
- 【乳霜】补给油分的乳霜，以眼、口部周围为中心使用.....70
- 【粉底霜】粉质粉底霜质地柔和.....72
- 吉木医生的建议1 基础肌肤护理和化妆.....74

第4章 掌握解除肌肤烦恼的秘诀.....76

肌肤干燥、粗糙.....78

肌肤为什么会干燥呢?.....79

【防御干燥】给干燥的肌肤补充“保湿成分”.....82

●保湿成分的种类.....84

不能防止肌肤干燥时，使用配有神经酰胺成分的美容液.....86

(专栏)

选择配有神经酰胺化妆品的方法.....88

透明质酸的优缺点.....89

化妆附着力很差时，使用凝固型保湿面膜.....90

正因为要注意防止肌肤干燥，才选择粉质粉底霜.....91

【防御嘴唇粗糙】对干燥的嘴唇，用蜂蜜与凡士林制成的贴膜有效.....92

【防御足底粗糙】拯救变厚的足底，使用轻石及配有尿素的乳霜.....93

【防御手皸裂】减少洗手次数，利用手套及护手霜加以保护.....94

【防御肌肤粗糙】由探寻“隐藏的原因”开始.....96

(专栏)

我的油脂很多却又干燥，是油性肤质，还是干性肤质?.....97

●了解肌肤粗糙原因的确认测试	98
●探究原因、解除问题的启示	99
肌肤粗糙时,只使用保湿乳霜和粉底霜	100
(专栏)	
成人也会得特应性皮炎吗?	101
吉木医生的建议2 冬、夏季的肌肤护理与化妆	102
肌肤老化	104
肌肤为什么会老化呢?	105
【抗衰老】守攻联防的肌肤护理,延缓肌肤老化	108
●有效防御老化成分的种类	110
吉木医生的建议3 为战胜衰老进行的特别肌肤护理	111
一过20岁,每日使用维生素C衍生物抗衰老	112
【防御紫外线】对“一点点的日晒”都不能掉以轻心	114
(专栏)	
为了骨骼,稍微吸收点紫外线好吗?	115
正确认知紫外线,生活中尽量避免辐射	116
●进一步了解紫外线	118
明确防晒化妆品中SPF与PA表示的含义	120
(专栏)	
受到日晒的话,肌肤变红与变黑的人群,哪一类更易产生色斑呢?	125
平日使用的防晒化妆品,选择非化学型的	126
●有防晒效果成分的种类	128
要在颧骨的部位多重涂抹防晒化妆品	129
涂抹防晒化妆品后务必再涂上粉质粉底霜	130
(专栏)	
涂抹了防晒化妆品,是否有必要进行卸妆?	131
去海边或登山时要选用SPF50、PA+++的防晒化妆品	132
在去海边、登山的两周前,要开始积极地摄取维生素C	134
(专栏)	
早晨吃柠檬就容易生成色斑吗?	136
月经前期要比平时更仔细地防御紫外线	137
【防御紫外线与抗衰老】摄取具有抗氧化作用的多酚及维生素	138
●主要的抗氧化物及富含抗氧化物的食品	139

【色斑的种类】 了解色斑的不同种类·····	140
【美白的保养】 了解美白成分对有些色斑无效·····	141
● 色斑的种类·····	142
不是选择“表面美白的产品”而是选择“含有美白成分”的产品·····	144
● 美白成分的种类·····	147
美白化妆品要使用美容液或者乳霜·····	148
为了提高美白效果,可以使用去除剂·····	150
(专栏)	
去除剂“危险”、“对肌肤有害”是真的吗?·····	151
【皱纹的种类】 了解只用保湿成分,能淡化的皱纹和不能淡化的皱纹·····	152
(专栏)	
化妆品中的骨胶原·····	153
【预防皱纹的保养】 要认识到面部练习操对皱纹可能产生反作用·····	154
【预防松弛的保养】 对毛孔、眼袋、双下巴、法令线等必须进行防松弛保养·····	156
● 松弛的种类·····	157
要预防双下巴,肌肉训练最有效·····	158
(专栏)	
改善皱纹和松弛的“小型整形”的现状·····	159
【预防“黑眼圈”的保养】 通过保养来预防不同成因的“黑眼圈”·····	162
(专栏)	
肌肤与骨胶原食品·····	163
● 黑眼圈的种类·····	164
粉刺 ·····	166
为什么会长粉刺呢?·····	167
【成人粉刺的原因】 成人粉刺首先怀疑激素平衡紊乱·····	172
(专栏)	
长粉刺的原因是什么呢?·····	173
【预防粉刺的生活方式】 坚持以传统日式料理为中心的饮食生活和至少6小时的睡眠·····	174
【预防粉刺的保养】 硫磺、粉刺用化妆品不适用于成人粉刺·····	177
(专栏)	
十几岁青少年长粉刺的原因及应对措施·····	177
避免过度洁面和卸妆·····	178

(专栏)	
雄性激素与粉刺·····	180
要充分补充保湿成分、控制油分·····	181
在容易出现粉刺的时期使用去角质香皂·····	182
(专栏)	
去角质·····	184
后背、前胸长粉刺的时候,要穿棉质内衣·····	186
【粉刺与化妆】粉刺性肤质适用的粉底霜为粉质型·····	188
【粉刺的治疗】粉刺治疗的心得是“预防”而不是“治疗”·····	191
要从根本上治疗粉刺,建议使用中药·····	192
(专栏)	
肌肤与中医·····	193
【粉刺疤痕的修复】对粉刺凹痕以外的粉刺疤痕,维生素C衍生物最有效·····	196
(专栏)	
挤压粉刺的正确方法·····	196
●粉刺疤痕的种类·····	197
(专栏)	
是否留下粉刺疤痕,由肤质和体质决定·····	198
对美容和健康有益的中医学·····	199
应对粉刺的药·····	200
毛孔、体毛 ·····	204
什么是毛孔和体毛呢?·····	205
【毛孔的堵塞】毛孔周围的角质软化后,毛孔就变得明显·····	210
【松弛毛孔的保养】维生素A醇对“松弛毛孔”有效·····	212
【什么是除毛呢?】了解除毛的时候肌肤一定会受伤·····	214
(专栏)	
“多余体毛”指的是什么呢?·····	216
【除毛的原则】处理体毛前要热敷肌肤,处理完之后要冷敷肌肤·····	218
【剃毛的方法】选择电动剃刀还是安全剃刀,应试后再决定·····	220
安全剃刀如果既要用于胳膊又要用于腿的话就要更换刀片·····	222
【拔毛的方法】了解使用各种不同器械的优点和缺点·····	223
●拔毛使用的各种器械的方法及特点·····	224
【什么是永久脱毛呢?】如果永久脱毛的技术精良,体毛就一生都不再生长·····	226

(专栏)

激光脱毛的现状	228
电脱毛的现状	230

其他的烦恼

问 鼻翼两侧发红, 很让人烦恼	233
问 头皮屑很多, 痒得厉害, 很烦恼	233
问 容易出汗, 汗味让人很不舒服	234
问 腋下总爱出汗, 很担心会不会有异味呢	234
问 我觉得自己有狐臭, 能否抑制住这种异味呢	235
问 总是出汗很麻烦, 有没有止汗的方法	235
问 脚臭令我很担心	236
问 有没有预防脚臭的方法	237
问 长了脚癣很不好意思, 和谁也不能说	238
问 大脚趾的指甲往肉里长, 疼得不得了	238
问 乳头、乳晕发痒令人担心	239
问 想将乳头、乳晕处的毛都拔去	239
问 阴部发痒很烦恼	239

(专栏)

什么是霉菌阴道炎?	240
问 可以预防乳头、乳晕及阴部的发痒吗	242
问 可以将乳头、乳晕、阴部的黑色变浅吗	243

令肌肤滋润的健康瘦身

(专栏)

“吃肉长胖”是错误的说法	245
--------------------	-----



SKINCARE BASIC TEXT BOOK

