

无法掩盖的**色斑**
难以消失的**细纹**
逐渐加重的**皮肤松弛**

Beautiful life for every woman

美肤必修课

不可不知的 肌肤护理之道

(日) 吉木伸子◎著
王昕昕◎译

TITLE: [今さら聞けないスキンケアの正解]

by: [吉木伸子]

Copyright©Nobuko Yoshiki 2010

Original Japanese language edition published by Shufunotomo 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 Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2011, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第484号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

美肤必修课: 不可不知的皮肤护理之道 / (日) 吉木伸子著; 王昕译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5381-6982-9

I. ①美… II. ①吉…②王… III. ①皮肤-护理-基础知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092307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: 陈杨

版式设计: 刘敬利

装帧设计: 周军

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印张: 8

字数: 43千字

出版时间: 2011年8月第1版

印刷时间: 2011年8月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6982-9

定价: 32.80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/6982



美肤必修课

不可不知的 肌肤护理之道

(日) 吉木伸子 著

王昕昕 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



前言

如今，在各个年龄层的女性中关注皮肤护理的人越来越多。近年来关于护肤方法的信息泛滥，提供的护肤方法也是五花八门，各不相同。然而，虽然让女士们的肌肤保持青春活力的选择增加了，可是被错误的护肤方法所误导，而导致肌肤受到伤害的情况也为数不少。过度的皮肤按摩会导致皱纹增多，而毛孔护理不当反而会造成毛孔张开，弄巧成拙。另外，对抗紫外线虽然已是众人皆知的护肤常识，但是很少有人能够做到周全，这一点是不可否认的。所以，不要觉得事不关己。

那么，如何才能避免踏入护肤的误区，选择正确的护肤方法呢？首先，要对自己的皮肤特征有正确清醒的认识。许



多人只关注化妆品或其他美容产品的功效而忽略了自身的肌肤特征，这种做法是错误的。了解皮肤的基本特征，何为干性皮肤，何为老化皮肤，在此基础上重新审视自己的护肤方法。

在本书中会出现一些大众媒体鲜少提及的护肤方法，为您还原美丽肌肤的真相。当您阅读完本书之后，相信您对于护肤的看法会有180°的转变。那么，从现在开始，以全新的护肤理念去呵护您的肌肤吧！如果您相信自己的皮肤在您的精心保养之下能够始终处于最佳状态，那么即使年华老去也能坦然无惧。

吉木伸子

目 录

前言	2
----	---

Part 1 选择符合肌肤年龄的护肤方法

测试 您的护肤方法符合您的肌肤年龄吗?	8
解答 您的护肤误区	9
过于细致认真的卸妆会伤害肌肤吗?	10
NG实例 错误的卸妆方法	11
正解 正确的卸妆步骤	12
保湿型洁面产品能令皮肤水润吗?	14
NG实例 错误的洁面方法	15
正解 正确洁面的步骤	16
化妆水是肌肤保湿的首选吗?	18
NG实例 错误使用化妆水的方法	19
正解 正确使用化妆水的方法步骤	19
美容液才是美容护肤的主角	20
正解 正确使用美容液的方法	22
“油性”乳液真的能为肌肤保湿吗?	24
您是否将润肤霜涂于整个面部?	26
NG实例 使用润肤霜时容易犯的错误	27
正解 正确使用润肤霜的方法	27
您是否经常用面膜来缓解肌肤干燥?	28
正解 用固态面膜让肌肤牢牢锁水	29
您是否认为干性皮肤应使用液态粉底?	30
正解 正确使用粉底的方法	32
正解 正确的补妆方法	32
专栏 如何正确和安全地选择化妆品?	34

Part 2 抗衰老护肤行动开始了!

测试 您的肌肤的老化程度	36
解答 您的抗衰老护肤法的误区	37
了解肌肤构造是保持肌肤活力的关键	38
肌肤的结构及其老化的原因	40

食物抗衰老法	42
睡眠抗衰老法	44
NG实例 这些生活习惯是造成肌肤老化的重要原因	44
正解 保持肌肤活力的抗衰老睡眠法	45
运动抗衰老法	46
常见肌肤问题：眼部周围肌肤干燥	48
NG实例 用油性卸妆液卸除底妆及睫毛液	48
正解 眼部卸妆的正确方法	49
常见肌肤问题：皮肤干燥	50
NG实例 解决肌肤干燥问题的误区	50
正解 正确对抗肌肤干燥的护肤法	51
素颜出门让美丽肌肤如临大敌？	52
NG实例 保湿喷雾只会让皮肤更加干燥	52
正解 为干燥肌肤上妆的正确方法	53
常见肌肤问题：色斑	54
NG实例 对已形成的色斑使用美白化妆品只是徒劳	56
正解 正确为肌肤美白的方法	57
处理色斑的方法——去角质	58
正解 正确去除角质的方法	59
皮肤科可进行的色斑治疗方式① 激光治疗	62
皮肤科可进行的色斑治疗方式② E光嫩肤治疗	63
皮肤科可进行的色斑治疗方式③ 去角质治疗	64
皮肤科可进行的色斑治疗方式④ 维生素A酸治疗	65
常见肌肤问题：皱纹	66
NG实例 造成皱纹产生的坏习惯	67
正解 正确皱纹护理方法	71
常见肌肤问题：肌肤松弛	74
NG实例 造成肌肤松弛的坏习惯	75
正解 针对肌肤松弛的正确护理方法	77
常见肌肤问题：毛孔	78
NG实例 造成毛孔粗大的坏习惯	79
正解 毛孔护理的正确方法	80
常见肌肤问题：黑眼圈	82
正解 黑眼圈的种类及其辨别方法	83
正解 针对黑眼圈的正确护理方法	84
NG实例 造成黑眼圈的坏习惯	87
正解 能够促进血液循环，改善黑眼圈的穴位按压法	88
常见肌肤问题：青春痘	90
NG实例 引发青春痘的坏习惯	91
正解 针对青春痘的正确护肤法	92
正解 治疗青春痘期间的适宜妆容	94
正解 针对痘痕的正确护肤方法	95
正解 中医疗法治疗青春痘	96

正解 有效治疗青春痘的中药	97
专栏 实例 三周时间青春痘有了明显的改善	98

Part 3 紫外线是美肤的头号杀手

测试 您的抗紫外线方法正确吗?	100
解答 您的抗紫外线护肤法的误区	101
紫外线是造成色斑、皱纹和皮肤松弛的元凶	102
NG实例 引发色斑、皱纹和皮肤松弛的不良习惯	103
正解 选择防晒霜的正确方法	105
正解 日常抗紫外线的正确护理方法	107
正解 户外活动时抗紫外线的正确护理方法	109
正解 摄取能够防止肌肤老化的食物	111
专栏 肌肤老化的劲敌——精神压力可通过芳香理疗来缓解	112

Part 4 不可不知的肌肤护理Q&A

Q ₀₁ 皱纹、肤色发黑、小疙瘩……如何保持颈部的清爽魅力	114
Q ₀₂ 背部的青春痘总是治不好！痘痕不消退怎么办?	115
Q ₀₃ 手部肌肤粗糙皴裂怎么办?	116
Q ₀₄ 精神压力会导致皮肤变坏，这是真的吗?	117
Q ₀₅ 手肘、膝盖和脚跟处的死皮如何处理?	118
Q ₀₆ 鼻翼处泛红怎么办?	119
Q ₀₇ 为什么头皮屑突然增多了?	119
Q ₀₈ 脸部的汗毛可以自己刮掉吗?	120
Q ₀₉ 修剪眉毛时，可以用眉毛夹吗?	120
Q ₁₀ 为了补充肌肤水分，就要多多喝水吗?	121
Q ₁₁ 晚归的情况下，不能泡澡吗?	121
Q ₁₂ 如何改善慢性便秘的情况?	122
Q ₁₃ 皮肤不小心晒伤后该怎么办?	122
Q ₁₄ 脸上的黑痣可以到皮肤科治疗后去掉吗?	123
Q ₁₅ 含植物成分的化妆品真的不刺激皮肤吗?	123
Q ₁₆ 化妆品有使用期限吗?	124
Q ₁₇ 富含胶原蛋白的食物对皮肤有益吗?	124
Q ₁₈ 酒精摄入会导致皮肤状况变差吗?	125
Q ₁₉ 适量的紫外线照射是必要的吗?	125

Part 1

选择符合肌肤年龄的护肤方法

卸妆、洁面、保湿……

这恐怕是大多数人每天周而复始的护肤步骤。

但是，您有没有想过，您的护肤方法真的适合您吗？

错误的护肤方法不仅会增加肌肤的负担，还是导致肌肤老化的罪魁祸首！



测试

您的护肤方法符合您的肌肤年龄吗？

请根据自身情况做出相应选择。

- ☐ 1 为了有效地清除肌肤上的污垢，每天都会认真仔细地用卸妆油卸妆。
- ☐ 2 卸妆时从脸颊开始。
- ☐ 3 为了防止肌肤干燥，通常选择保湿型的洗面奶。
- ☐ 4 洁面后，用化妆水充分保湿。
- ☐ 5 为了使化妆水充分吸收，用化妆棉轻拍肌肤。
- ☐ 6 拍完化妆水后，马上用乳液锁住肌肤内的水分。
- ☐ 7 感觉肌肤干燥时，局部使用保湿美容液。
- ☐ 8 使用美容液与润肤霜时，充分按摩使之吸收。
- ☐ 9 肌肤状况不好，过于干燥的时候，会敷一片面膜。
- ☐ 10 因为粉饼放置时间过长会变得干燥，所以选择使用粉底液。

解答

您的护肤误区

请根据自身情况做出相应选择。

- 
- 1 富含界面活性剂的卸妆油对皮肤有很强的刺激性，应尽量避免使用。
 - 2 卸妆洁面时，应从皮下脂肪较厚的T形区（从额头到鼻翼）开始。
 - 3 使用保湿型洗面奶洁面后产生的润滑感并不是肌肤润泽度的表现，而是洗面奶所含的油分导致的。所以，期望靠洗面奶来保湿根本就是妄想。
 - 4 化妆水90%的成分是水。虽然在刚使用完化妆水后，肌肤会显得很湿润，但是过不了多长时间，水分就会流失。
 - 5 化妆棉很柔软，但是蘸湿后的化妆棉却会变硬，在拍打肌肤时会刺激皮肤，容易形成色斑。
 - 6 使用富含油分的乳液后并不意味着给肌肤穿上了一层保护膜。乳液的保湿效果是非常低的。
 - 7 保湿美容液是保持肌肤水润光泽的必要物件。每天使用保湿美容液对肌肤进行全面的美容保湿才是正确的护肤方法。
 - 8 使用美容液与润肤霜时，充分按摩使之吸收的方法并不能从根本上改变化妆品的效果。过度按摩肌肤会加速皮肤老化。
 - 9 面膜并没有深层保湿的效果，仅能使皮肤表面变得水润。
 - 10 由于粉底液对肌肤的刺激性很强，所以与粉饼相比，使用粉底液反而会导致皮肤状况恶化。

CLEANSING

过于细致认真的卸妆会伤害肌肤吗？

“卸妆要全面彻底”，这是一个很大的误区。卸妆油对肌肤产生的刺激性很强，因而卸妆时要动作迅速。在卸妆阶段，将底妆卸去六成左右即可。

卸妆乳的类型与特征

刺激性
强



卸妆面纸

界面活性剂含量高，刺激性强，按揉肌肤所产生的刺激是造成色斑的重要原因。



卸妆液

卸妆油

界面活性剂含量高，对肌肤刺激性强。使用液态的卸妆油很容易导致按揉过度。



卸妆啫喱

呈透明状，界面活性剂含量高，刺激性强。乳化后的乳白色啫喱较温和。



卸妆乳膏

温和，刺激性弱。可减轻对肌肤的按揉力度，易清洁。



卸妆乳

刺激性弱，水分含量高。与底妆的融合性较差，因而容易过度按揉肌肤。

弱

卸妆后底妆仍有稍许残留

在洁面之前，如果已经化了妆，一定要先进行卸妆的步骤。因为底妆的油性污垢不溶于水，仅用洗面奶是无法完全清洁干净的。然而，需要注意的是，卸妆会对肌肤造成一定的负担，所以一定要按照正确的方法进行卸妆。

卸妆乳中含有能将水油融合的界面活性剂，这一物质的质与量决定了其对于肌肤产生刺激的强弱。卸妆油的品质因商家而异，一般说来，膏状及啫喱状的卸妆乳较为温和，对于皮肤的刺激性不强。卸妆乳在肌肤上停留的时间越长，对于肌肤产生的负担越大，所以卸妆时动作要迅速。卸妆后底妆仍会有稍许残留，无须担心，在接下来的洁面过程中残留的底妆会被清洁干净。

NG 错误的卸妆方法

实例



卸妆乳分量不足

在卸妆时，手指按揉肌肤过度会造成皮肤皴裂、色斑及皱纹等肌肤问题。使用乳膏状的卸妆乳时，如果卸妆乳的分量不足，就会造成肌肤按揉过度。



用指腹按揉肌肤时用力过度

卸妆时，将卸妆乳迅速涂抹在整个脸部，将底妆卸去。由于按揉过度会造成色斑，因而卸妆时，用力过度是错误的。



卸妆时顺便做肌肤按摩

由于卸妆乳对于皮肤的刺激性很强，所以应当尽量缩短其在肌肤上停留的时间。在卸妆过程中顺便做个肌肤按摩，不但没有什么效果，反而会对肌肤造成极大的损害，弄巧成拙。



用毛巾擦拭肌肤

卸妆或洁面后，一般用柔软的毛巾将肌肤上的水分拭去。擦拭时，如果太过用力，会对肌肤表面造成伤害，导致皮肤皴裂、引起色斑等。

正解

正确的卸妆步骤



1 将卸妆乳均匀涂抹在T形区（从额头到鼻翼）

将足量的卸妆乳倒入掌心，按照从额头到鼻翼的顺序从皮脂较厚的部分开始涂抹，然后用指腹将其晕开，卸去粉底。



2 再将卸妆乳涂抹至U形区（从脸颊到下颏）

将卸妆乳从脸颊涂抹至下颏，卸去粉底。用指腹按揉肌肤。

卸妆乳的分量约为
一个高尔夫球大小



40秒完成面部卸妆

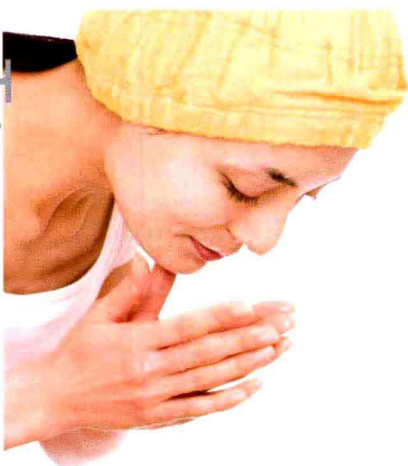


3

眼部与唇部周围卸妆

最后，对皮脂薄肌肤敏感的眼部及唇部周围进行卸妆。清洁后，如果眼部周围有睫毛液的残留，也没有关系，切忌过分揉搓肌肤。

4



用温水洗净

用 36~37℃ 的温水将面部洗净。清洁时，用手掬水洗净脸部，注意不要揉搓。沐浴时，用淋浴喷头将面部冲洗干净。

卸妆乳并不能完全卸妆

用卸妆乳未能完全卸去的底妆及污垢，接下来可通过洗面奶来洗净。一般来说，卸妆乳可卸去六成左右的底妆。卸妆时，过分揉搓肌肤或是用热水清洁都是错误的。

FACIAL WASH

保湿型洁面产品 能令皮肤水润吗？

想要让毛孔深层洁净而在洁面时过度用力揉搓肌肤，不仅会伤害肌肤，而且会导致色斑及皱纹的产生，同时还会使肌肤提前老化。将洁面产品充分揉搓起泡后，轻轻涂在面部，适度揉搓后，用水冲洗干净。

洁面产品的类型及特征



固体洁面皂

不含多余的油分。去污力强，种类繁多，可根据喜好选择。



洁面啫喱

温和、对肌肤刺激性弱，但同时去污力不强。



洁面乳

温和、对肌肤刺激性弱，但同时去污力不强。



洁面摩丝

产品性价参差不齐，一般说来，去污力较弱。



洁面粉

去污力强，同时对皮肤伤害大。产品性价参差不齐。



不起泡的洁面乳

去污力弱，一般适用于敏感肌肤人群。

选择去污力强的 洁面产品

洁面产品的种类多种多样，其中去污力强且不会残留在肌肤上的固体洁面皂是非常值得推荐的。油性肌肤的人使用沐浴用香皂即可，所以，一款去污力强的专用洁面香皂是您不错的选择。

洁面后，能让肌肤变得水润光滑的洁面产品非常受欢迎。然而，这种保湿型洁面产品并不能保持肌肤的水分，水润光泽仅是因为洁面产品中所含有的油分而导致的现象。使用后，脸上就像覆盖了一层油膜，不利于化妆水及美容液的吸收。另外，具有美白功效的洁面产品也备受青睐。但是，冲洗后美白成分会大量流失，很难被肌肤吸收。洁面产品的功效就是要将皮脂及污垢清洗干净，至于保湿美容等肌肤护理就交给美容液吧！

NG 错误的洁面方法

实例



早晨用清水洗脸

早晨应用洁面产品洁面去垢。因为肌肤上如果有皮脂残留，很容易长痘或造成肌肤老化。而且洁面后，使用的护肤品不易吸收。



使用保湿型洁面乳

用保湿型洁面乳洁面后，肌肤会显得水润光泽，这是由于洁面乳中含有大量的油分。肌肤表面有油时保湿效果会变得很差，时间长了肌肤会变得干燥。



洁面产品起泡效果差

将洁面产品揉搓出泡沫后再使用效果更佳，要点是用手掌揉搓面部肌肤使之充分起泡沫。如果洁面产品的起泡效果差，很容易造成揉搓过度，造成肌肤皴裂或色斑等。



过度揉搓有污垢的部位

洁面时，揉搓起泡后再冲洗干净是最基本的步骤。即使是非常在意的有污垢的部位，也不可过度揉搓。如果冲洗后还有一些部位有皮脂污垢残留，那么可以再局部清洁。