

正确的 美肤与护肤

错误的保养方法
将危害你的肌肤

例如：在年轻的时候
使用太多的营养霜……
本身是干燥性的皮肤
却一直使用收敛性化妆水……
没有考虑自己的年龄及皮肤的性质
而随便使用化妆水……
这些都会危害你的肌肤。

〔日〕大川一夫 著

谢文丽 译



机械工业出版社
笛藤出版有限公司

正确的美肤与护肤

——错误的保养方法将危害你的肌肤

〔日〕大門一夫 著

谢文丽 译

机械工业出版社
笛藤出版图书有限公司

(京)新登字 054 号

本书详细介绍了皮肤的构造,美丽肌肤的要素,如何鉴别肌肤的类型,如何根据不同的肤质选择及使用化妆品,肌肤病变如青春痘、皱纹、斑疹等产生的原因、治疗和预防,季节性的皮肤病变与保养,使肌肤新生的美容术。此外,还有美发方法及美容常见典型问题与解答。

美しい素肌づくりー
誤った手入れは肌をダメにするー
大門一夫
永岡書店

正确的美肤与护肤
——错误的保养方法将危害你的肌肤
〔日〕大門一夫 著
谢文丽 译

(本书根据 1992 年 5 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

机械工业出版社出版
(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 117 巷 5 弄 13 号)
(北京市书刊出版业营业许可证出字第 117 号)
北京市房山区印刷厂印刷
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 6.375·字数 146 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 7-111-04391-X/Z·29(G)

出版者的话

浏览一下那些大商店中的化妆品柜台,以及拥在那里选购或持币观望的年青女性们,一定会发现:爱美的天性,在衣食无虑的今日,首先就表现在对美容化妆和保护肌肤的迫切愿望上。

几乎每一种化妆品都有它的独到之处和特殊功效,然而,又几乎找不到一种能普遍适合所有人的化妆品。人们或者因为年龄、职业的不同,或者因为肤质、肤色的差异,在美容的方法和化妆品的选择上往往不尽相同,因此,一旦发生偏差,就会给皮肤造成伤害。而有时,人们习以为常的方法,其实又并不正确……。

方法虽因人而异,而有些美容原理却是具有科学的通用性的。基于此,我们特别推出了这本《正确的美肤与护肤》,希望读者在读完此书之后,会对正确的美容护肤之道有一个整体的把握。尤其是它关于体内因素和体外因素的辩证分析,会给大家在美容方法和选购化妆品时提供参考。

在本书的出版过程中,得到了北京协和医院皮肤科张保如教授的热情帮助,对书稿做了审阅,特此致谢。

序

经常保有年轻、富弹性的肌肤，是每一位女性共同的愿望。为了这个原因，几乎所有的女性都从年轻时就开始使用化妆品。巧妙的妆扮的确可以增加女性美。因此以“增进美容”为目的的化妆品，也实在有其不可没的功劳。

年轻时，除了有些特殊状况外，肌肤应该都是美丽的，这也就是青春的特权。但皮肤却经不起岁月的脚步，往往随着年龄的增长而逐渐衰老。等皮肤衰老时再想设法补救，一切恐怕都太晚了。

化妆品可使人生色不少的事实已不容置疑，但却也因此造成了许多人的错觉，以为只要多用保养化妆品，也就是所谓的基础化妆品，就一定可以保持肌肤的美丽和年轻。然而，对于保养品——基础化妆品，如果在选用上发生偏差，往往会对肌肤造成伤害。也因此，女性在不必要的状况下使用多种化妆品，反而容易加速肌肤老化的脚步。

我从事化妆品制造已有 30 年之久，当我愈深入了解化妆品与肌肤间的本质与关系时，我就愈渴望能使社会一般女性了解正确的肌肤保养法，以满足她们保持年龄肌肤的愿望。为此，我不惜投注了大量时间来进行我本身专长之外的美容研究工作。此外，我还开设了美容院，担任顾问的工作。本来我就是化妆品制造业的技术师，我不否定化妆品存在的意义；但以商业立场，

过度强调化妆品功效，多少让我感觉到良心的愧疚。

我曾经非常强调化妆品是保持肌肤健美与年轻的必需品。但在经过若干临床实验之后，我深深体会到可以创造肌肤之美的化妆品，其实际的效果还是相当有限的。因为美化肌肤的条件，除了化妆品外还包含了体内因素（内在环境）与体外因素（外在环境）。因此，我迫切地希望让更多的女性拥有对化妆品更正确的认识；也希望她们永远保有年轻而美丽的肌肤。而这本书的诞生，也正是在这种动机下所产生的。

许多女性在迈入中年后，常会出现各种皮肤病变，甚至为肌肤老化而愁眉不展。有某些人在症状出现时才谋求改善之道，恐怕为时已晚；但若事先有了心理准备，即可使皮肤的老化减缓，并保持肌肤的年轻，以及设法消除各种病变。又有些年轻人，对自己年轻健康的皮肤过于自信，而会忽略了妥善的保养，不重视生活的规律、甚至不曾注意过任何的生活细节；这些都是加速皮肤恶化的因素。所以请务必从现在开始做好正确的保养，以确保肌肤永远美丽。

目 录

出版者的话	
序	

第一章 创造美丽的肌肤

了解皮肤的本质	2
美丽的肌肤来自健康	4
皮肤对内脏极为敏感	4
肌肤原本是美丽的	4
皮肤每天都在变化	5
表皮	5
真皮	7
皮下组织	8
汗腺	8
皮脂腺	9
皮肤的 pH 值	10
皮肤的作用	11
美丽肌肤的五个条件	14
肌肤从 20 岁开始老化	16
突然意识到肌肤老化	16

年过 20 即应防止老化	18
心情愉快肌肤自然亮丽	19
生理期的肌肤十分敏感	20
美丽的肌肤是父母的赐予	22
雪肤与古铜色肌肤何者较具魅力	24
紫外线是肌肤的大敌	25
不容忽视的阳光	25
日晒会破坏肌肤	27
你的皮肤属于哪一型	28
保养方法因皮肤本质不同而有差别	28
干性皮肤的特征	29
油性皮肤的特征	30
体型和肤质的关系	30
肤质会产生变化	31
睡眠可造就美丽的肌肤	32
正常的饮食可以美化肌肤	33
洗出肌肤之美	33

第二章 如何选择及使用化妆品

一天洗三次脸	36
干净的肌肤是一切的基础	36
选用刺激性少的肥皂	37
应用温水充分清洗	38
去角质的洗脸法一周一次即可	40
洗脸后要使用保湿化妆水	42
要勤于按摩和敷面	43

要养成每天按摩的习惯	43
敷面具有什么效果	44
各种自制敷面剂	46
使用化妆品前应注意事项	48
化妆品也是皮肤的“异物”	48
过度期待会导致病变	49
使用化妆品应注意的四件事	51
如何选择化妆品	54
碱性化妆品和酸性化妆品	54
基础化妆品的种类和选择方法	56
如何选择色彩化妆品	60
不断增加的自然化妆品	63
化妆品的使用方法与效果	66
基础化妆品日夜的用法不同	66
依肌肤状况来使用化妆品	66
不同肤质的化妆品使用法	68
不同肤质的化妆法	69
化妆品所引起的皮肤病变	70

第三章 生活化的美容

沐浴可美化全身	73
沐浴是最简单的全身美容	73
仔细而轻柔地洗	73
以均衡的食物来活化肌肤	75
年轻的肌肤来自体内	75
多摄取碱性食物	76

均衡的营养以蛋白质为中心	78
维生素、矿物质效果惊人	79
美容饮食管理的六大要点	84
少吃会养成癖好的食物	86
睡美人	86
皮肤的新陈代谢在夜间特别活跃	86
10 点前上床	88
适当排遣内心的紧张	88

第四章 消除肌肤病变的方法

青春痘——外行的疗法反而坏了事	90
青春痘的原因和特征	90
容易长青春痘的位置	92
治疗和预防	92
肝斑——年轻女性罹患率愈来愈高	94
肝斑的原因	94
治疗和预防	95
女子脸部黑变病	96
原因	96
治疗和预防	97
雀斑——从 10 岁开始	97
雀斑的原因	97
治疗和预防	98
皱纹——虽是老化现象,但保养仍有效	99
皱纹的原因	99
治疗和预防	100

粗糙的皮肤——改善皮脂的分泌不足	100
粗糙的原因.....	101
治疗和预防.....	101
斑疹——小心刺激物	102
斑疹的原因.....	102
治疗和预防.....	103
湿疹——主要的原因是身体的机能衰退	103
湿疹的原因.....	104
治疗和预防.....	105
鸡皮和沙皮——与体质有密切关系	105
鸡皮、沙皮的原因.....	106
治疗和预防.....	106
红脸、红颊——先查明原因	106
红脸、红颊的原因.....	107
治疗.....	107

第五章 季节性的皮肤病变与保养

春季的皮肤病变与保养	109
注意青春痘与肿疱.....	109
保持肌肤的清洁.....	109
夏季的皮肤病变与保养	111
大量的汗水会使皮肤粗糙.....	111
注意生活上所有的细节.....	113
注意日晒及保养.....	114
秋季的皮肤病变与保养	115
防止日晒与预防肝斑.....	115

为干燥的冬季做准备·····	115
冬季的皮肤病变与保养 ·····	117
空气干燥使皮肤也变得干燥·····	117
保养的重点在补充水分·····	117
普通龟裂、严重龟裂和冻伤的保养·····	118

第六章 使肌肤新生的美容术

美学美容 ·····	122
何谓美学·····	122
美学美容的实际工作·····	123
用离子导入法消除肝斑和青春痘·····	127
何谓美容外科 ·····	132
目的为解决心中的烦恼·····	132
从整形外科到美容外科·····	133
美容外科的界限和危险性·····	134
美容外科治疗的实际情形 ·····	135
消除肝斑·····	136
点痣·····	136
消除青春痘的痕迹·····	137
消除皱纹·····	137
治疗灼伤或伤痕的痕迹·····	138
手术前的注意事项 ·····	138
如何选择医院·····	138
对医生要坦白·····	139
决定了医生之后·····	139

第七章 美丽的头发

头发是活的·····	142
毛发的类型是天生的·····	142
可影响头发的营养素和荷尔蒙·····	144
头发也有周期·····	144
令人担心的脱发、生理性的脱发·····	146
脱发的原因·····	147
脱发时的保养·····	148
最常见的毛发断裂、分叉现象·····	148
毛发断裂、分叉的原因·····	148
断裂、分叉头发的预防与保养·····	149
卷发者要对发型多下功夫·····	149
内外兼顾来治疗头皮屑·····	151
头皮屑的原因·····	151
头皮屑的预防和保养·····	151
洗发仍无法止痒时就必须找专科医生·····	152
发痒的原因·····	152
红发、白发皆受黑色素所影响·····	153
保养头发的要点·····	154
梳头发·····	154
洗头发·····	154
如何选择洗发精·····	155
润丝·····	157
洗发后的保养·····	158
剪发与烫发·····	159

染发、漂发	160
-------------	-----

问题与解答 遇到下列问题时该如何处理

关于化妆品	162
关于肌肤的类型	165
关于青春痘	168
关于肝斑、雀斑	169
关于松弛的皮肤和皱纹	170
关于脸红	173
关于避孕药和皮肤	174
关于抽烟和皮肤	175
关于粗糙的手	175
关于斑疹和体质	176
关于美容器材	177
关于粗糙的唇	178
关于月经与皮肤	178
关于便秘和皮肤	179
关于脱毛(发)	179
关于修面	180
关于体臭	181
关于香水和花露水	181
关于指甲油	182
关于护发霜	183
关于发胶	184
关于烘干机	185
关于洗发与按摩	186
关于染发	186
自制化妆品	187

第一章 创造美丽的肌肤



了解皮肤的本质

人体借着皮肤与外界分隔，因此皮肤可谓是身体的国境地带。外界足以妨害生活的舒适与健康的刺激，不时都虎视眈眈地想伺机侵入人体。这种状况正和敌人无时无刻寻求途径，企图破坏他国的和平一样。

大气中存在着许多眼睛看不见的紫外线、细菌、公害造成的烟尘、化学物质等为害皮肤的因素。皮肤为了保护人体免受这些刺激的侵害，无时无刻不在充分地发挥其防御机能。

常年暴露在日光下工作的农夫、渔夫等人的皮肤之所以出现变硬、变厚的现象，即是最佳例证。这正是为防止有害的紫外线侵入人体时，皮肤所做的防卫反应。一个刚出生的婴儿，全身的肌肤皆又薄又软，但在逐渐能抓取物品时，手掌便渐渐变厚；等到会走路时，脚底则慢慢变厚、变硬。大人的皮肤在经常摩擦处会生茧，亦是同样的道理。

以上现象乃是身体免受物体的刺激，皮肤在接触物体时，为了保护所做的自卫反应。这种现象与在敌人可能侵入的国境地带特别加强严密戒备的状况是相同的。由此可知，皮肤的任务本在保护人体，因而皮肤愈受刺激，则会变得愈厚、愈硬。

但是，皮肤的防御力亦有其一定限度，且防御能力的强弱因人而异。当皮肤遭遇过度的刺激而无法承受时，则会出现发炎现象。发炎现象诚如一支军队在迎击敌人时所发动的战争。

皮肤出现发炎现象，也就表示刺激物企图由该部位的皮肤侵入人体时，皮肤所造成的防御工事。该部位皮肤在阻止敌人人

侵之后，必须进行强化作用。所以自然而然地出现了比较肥厚的现象。伤口发生肿胀，或在出现脓肿后皮肤会结痂变硬，都是最好的证明。

当皮肤产生肥厚现象，则该部分皮肤的新陈代谢也会因而衰减。因为肥厚的部分，正是老化的细胞重叠而成的结果，这与我们所谓美丽的肌肤状态，有如天壤之别。明白了这个事实后，我们不难了解，欲保持美丽的肌肤，就应该尽量避免给皮肤太多的刺激。

在衣服保护下的皮肤，老化的速度很显然地较为缓慢。但脸部和手，因长年暴露在外，是最容易接触刺激的部分，老化的现象也较快速。

为保持年轻的肌肤而使用的化妆品，倘若对皮肤造成刺激，且加速皮肤的老化，不仅丧失了原来的意义，更相对地成为一种伤害。

化妆品的刺激也许很微小，甚至于使用当时全无感觉，但若让这微小的刺激日积月累，皮肤便已在不知不觉中受到了伤害。这时，皮肤的防御力、抵抗力，不只有个别的差异，且依当时的体内环境，亦即内脏的功能及控制其功能的植物神经的状态如何有所不同。

如果读者能了解一个人的精力直接影响着自主神经，那您也必然很明白一个人的心态不只左右了内心环境、人际关系，更对皮肤有着微妙的作用。总之，健康的身体、正常的内在环境，方能造就美丽而健康的肌肤。