

ALL ABOUT PROPER ANTI-AGING CARE BIBLE

不费力全身肌肤 抗老保养事典

银座皮肤科名医（日）吉木伸子 著 张华英 译

惊！和女性杂志记载的不太一样？

片状面膜的保湿力
其实有限！

没事多喝水会导致
虚寒和水肿！

错误的按摩法会让
松弛更严重！

毛孔冷却后也
不会缩小！

半身浴不能促进代谢！



不费力全身肌肤 抗老保养事典

银座皮肤科名医 (日) 吉木伸子 著 张华英 译

终极抗老化
决定版!



 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不费力全身肌肤抗老保养事典 / (日) 吉木伸子著 ;
张华英译. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2018. 2
ISBN 978-7-5341-7984-6

I. ①不… II. ①吉… ②张… III. ①抗衰老—基本
知识 IV. ①R339.34

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第295667号

著作权合同登记号 图字: 11-2017-289号

原书名: HONTOUNI TADASHII ANTI-AGING DAIJITEN

Copyright © Nobuko yoshiki 2012

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © Lightbook(Beijing) Co., Ltd

书 名 不费力全身肌肤抗老保养事典
Bufeili Quanshen Jifu Kanglao Baoyang Shidian
著 者 (日) 吉木伸子
译 者 张华英

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85062597 0571-85058048
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨
印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司

开 本 880×1230 1/32 印 张 7.5
字 数 200 000
版 次 2018年2月第1版 印 次 2018年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-7984-6 定 价 42.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 陈淑阳

责任校对 马 融

责任美编 金 晖

责任印务 田 文



这些保养方法，

随着年龄的增长，所有女性都会面临的烦恼是老化问题。

为了让肌肤维持美丽与年轻，任何人都应该靠自己来努力。

然而，若没有做到医学上的正确保养，很难达到抗老化的效果。

自我独创的保养方法中，某些

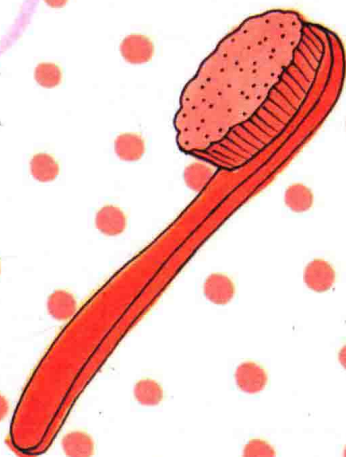
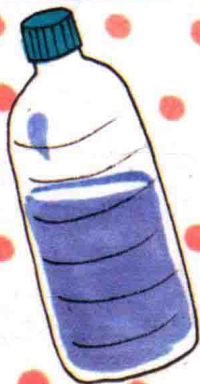
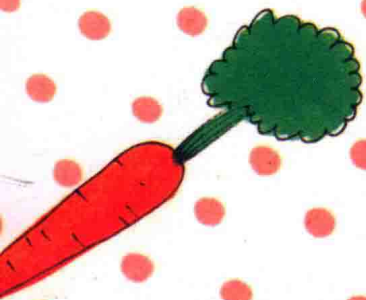


真的有效吗？

不太有效果的保养，甚至可能使老化问题变得更严重。

请你重新检视自己一直以来用的保养方法。

并请仔细思考，这些保养方法，真的有效吗？



写给在意肌肤老化问题的你

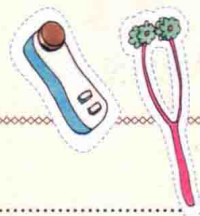
学习抗老化保养之前，建议你先了解肌肤的构造和老化原因等与老化相关的基础知识。现在到处都充斥着各式美容法，任何人都能通过媒体获知很多信息，可是很遗憾，美容知识的相关报道中，掺杂了许多缺乏医学依据的内容。对抗老化真正有效的保养方法是什么？自己最需要保养的是什么？为了找出这些问题的答案，你绝对需要具备与肌肤有关的正确知识。

而且，抗老化所需要的不只是肌肤保养，还包括健康的饮食、睡眠、运动等生活习惯。此外，了解年龄增长对女性身体带来的变化等也是很重要的。

在具备正确知识的基础上进行持续且有效的保养，一定能让你比没有做正确保养的同龄人更加美丽！

吉木伸子

Part 1



重新检视!

每日的皮肤保养 1

告诉我你对“抗肌肤老化”的印象 2

卸妆品无法清洁毛孔中的污垢 4

卸妆时的“顺便按摩”会损伤你的肌肤 6

洗脸后的“润湿感”，其实不是来自水润，而是油分 8

洁面品的泡沫本身没有美肌效果 10

洗脸后，就算涂抹上化妆水也无法创造出润湿的肌肤 12

拿化妆棉轻推肌肤，会损伤肌肤的表面 14

精华液才是抑制肌肤老化的保养品 16

大范围地涂抹精华液，才能预防斑点和皱纹产生 18

乳液或乳霜，无法成为锁住肌肤水分的“盖子” 20

各种保湿成分 22

水润成分不足的肌肤，就算敷了片状面膜，效果也不会持久 24

提升抗老化效果的护肤时间表 26

即使在严冬，肌肤仍会因紫外线逐渐老化 28

若没有抹上适量的防晒品，防晒效果也很弱 32

“对付干性肌肤就用液状粉底”是错误的，反而会导致肌肤干燥 34

就算有“无添加”或“天然”等标识的护肤品也不见得对肌肤温和 36

确认你的肌肤类型 38

Check Test 每日的皮肤保养 40

Part 2



该不会是在虐待肌肤吧？

关于肌肤保养的各种恼人问题 41

告诉我你肌肤方面的恼人问题 42

肌肤老化是这样进行的 44

只补充水分无法改善肌肤干燥问题 46

只用化妆品会使肌肤更干燥，导致干涩或龟裂更严重 48

大多数的斑点都是老人斑，必须依照斑点种类进行正确保养 50

挑选美白护肤品时，请确认成分后再决定 54

暗沉的主要原因在于囤积的老旧角质。请先用去角质产品进行护理 56

保湿护理并不是真正的皱纹防护对策 58

对付真皮皱纹，需要能增生胶原蛋白的保养 60

拉扯肌肤会损伤胶原蛋白，反而使皱纹严重加深 62

改善脸部松弛需要从肌肉开始重新锻炼 64

冷却法不会使毛孔缩小。要了解毛孔明显的真正原因 66

就算清除了其中的污垢，毛孔的大小仍不会变 68

也有补充睡眠无法改善的黑眼圈。先来学习如何辨识黑眼圈的种类吧 70

以适合自己黑眼圈类型的方式进行有效保养 72

水肿的主要原因是疲劳和运动不足，此外还需注意盐分和虚寒 76

能改善老化问题的穴位 78

唇蜜给肌肤造成的负担更胜于口红 80

成年人长面疱的成因在体内。为了防紫外线，仍需要上最小限度的妆 82

几乎所有油脂成分都会成为痘菌的养分。应做好肌肤保水 84

对面疱有效的中药治疗 86

抗老化专属的美肌护理 88

Check Test 各种令人烦恼的肌肤保养问题 98

Part 3



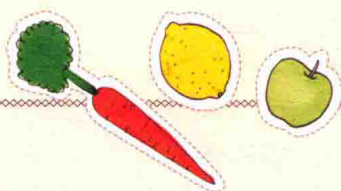
全身检视，锁住青春！

抗老化专属的身体和头发保养

99

你是如何进行身体和头发保养的？	100
绝大多数的人都过度清洁身体，这就是身体干燥的原因	102
使用沐浴乳后的滋润感是一种错觉，反而会使肌肤更干燥	104
手部干燥的基本护理是不接触水和肥皂	106
在美容方面，长时间的沐浴，不如睡眠和运动更有效果	108
配合身体状况和目的进行的沐浴法	110
因泡澡流汗失去的体重，只要喝了水，就会恢复原状	112
指甲容易断裂或弯折，都是干燥的缘故	114
指甲损伤的原因不是指甲油，而是清除剂	116
手肘和膝盖的暗沉，其实是长久积存的老旧角质	118
去掉脚后跟的角质后若没有做好保湿，可能会形成反效果	120
用力摩擦长面疱的肌肤，将会引起色素沉淀	122
消除局部脂肪非常困难，锻炼肌肉才能打造紧致、苗条的身体曲线	124
拔毛对肌肤的伤害最严重，请尝试其他方式	126
刮毛刀选用可更换刀片的款式，并于刮除双臂、双腿上的毛发后更换刀片	128
处理杂毛的基本做法	130
永久除毛的Q & A	132
头发稀疏的原因，有年龄增长、贫血、血液循环不佳等某些体内因素	134
头皮屑突然增加大多是由头皮的皮肤炎引起，应至皮肤科接受治疗	138
Check Test 针对抗老化进行的身体和头发保养	140

Part 4



真正的抗老化从体内开始!

能让人变美的饮食 141

关于每日的饮食，你会注意哪些事呢? 142

把热量低且蛋白质丰富的鱼肉列入饮食中 144

能以生菜沙拉方式食用的蔬菜种类没有那么多 146

从食品摄取的胶原蛋白不会直接成为肌肤的胶原蛋白 148

具抗氧化作用的维生素，从蔬果中摄取会比吃营养品更好 150

放任便秘不管，会引发肌肤干涩及其他各种身体不适 152

不规律的进食方式会导致肥胖。坚持一日三餐，并注意每餐的热量 154

饮用过量的水会导致虚寒和水肿 156

酒类和配酒小菜应避免选择会令身体冷却的类型 158

各种肌肤问题及有助于抗老化的成分 160

Check Test 能让人变美的饮食 164



Part 5



重新检视睡眠的重要性!

创造美丽肌肤的睡眠 165

你每天都有好好睡觉吗? 166

拥有好肌肤,没有任何一种精华液能胜过睡眠 168

为了加速肌肤再生,深度睡眠很重要 170

经常补眠或熬夜的人,肌肤容易干涩 172

观看电脑或电视等明亮的画面会使睡眠品质变差 176

打造舒适的睡眠环境 178

Check Test 创造美丽肌肤的睡眠习惯 180

Part 6



越不运动的人越容易老!

使肌肤和身体年轻的运动 181

你有了抗老化而运动吗? 182

不运动的人,肌肤代谢会下降,且老化会加速 184

人体的3种代谢 186

认为没时间运动的人只是不想运动而已 188

不带紧张感的随便乱走不算是运动 190

适量肌肉能防止身体曲线松弛,还能创造易瘦体质 192

超简单!每天都要做!抗老化伸展操 194

没有运动的生活会使肌肤老化?! 198

Part 7



不知道就亏大了!

心灵、身体、肌肤的共生关系 199

和生理周期息息相关的卵巢功能会直接影响肌肤的年龄	200
生理周期和肌肤状态的关系	202
过度勉强减肥会使激素水平失调	204
相较于营养品, 最好能从食物中摄取类雌激素	206
对肌肤而言, 腰际着凉是致命伤害	208
正确认识更年期	210
慢性压力会在不经意间损害肌肤与身体	212
气、血、水的均衡也会左右肌肤状态	218

多了解准没错!

肌肤疑问Q & A 222



Part 1

重新检视！

每日的肌肤保养

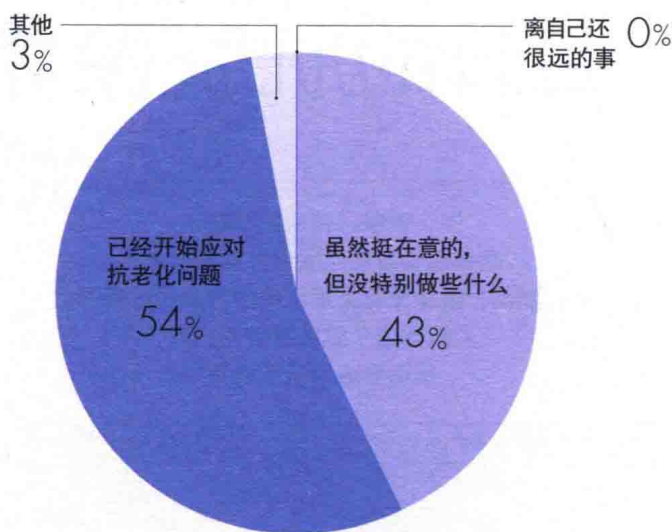
健康、美丽的肌肤，
是依靠每日的肌肤保养累积而成的。
然而，要是没有采用正确的方式进行保养，
原本为了肌肤所做的护理，
反而会成为肌肤的负担。

来自问卷调查

告诉我 你对“抗肌肤老化” 的印象

Q

对你来说，抗肌肤老化是……



吉木老师的小叮咛

在意肌肤老化的人似乎不少。进行抗老化保养前，请先找出自己肌肤问题的原因。护肤品需检视成分后再斟酌使用。贸然地进行保养，将无法达到期望的效果。

Q

进行抗老化保养时，应采取何种对策？

在脖子上涂抹乳霜。

服用维生素。

吉木老师的小叮咛

依赖维生素的人似乎很多，但是维生素对于预防斑点和皱纹的效果不是很理想。建议你不要只期待一种美容方式。规律且正确的睡眠、不偏食的饮食习惯、适度的运动等生活态度，才是更重要美容方式。

即使价格比较高，仍要使用品质好的护肤品。

食用大量的蔬菜和水果。

在斑点处涂抹美白护肤品。

以按摩方式保养出现斑点、皱纹、松弛的部位。

开始运动。因为大家都认为柔软性好的人比较年轻！

勤做美颜体操。



2011年4月，由日本主妇之友社对36位20~49岁的女性所进行的问卷调查结果。

给总是这么做的你

为了彻底清洗毛孔中的污垢而使用油性类型的卸妆品

Cleansing
卸妆

卸妆品 无法清洁毛孔中的 污垢

现在的粉底，抗汗防水的能力很强，只用一般的洗脸方式已难以清洁干净，因此洗脸之前一定要先卸妆。卸妆品的主要成分是油脂和表面活性剂。其中，油脂能使彩妆污垢从肌肤表面浮起来，而在冲洗浮起来的污垢时，表面活性剂能使油脂和水分融合在一起，两者可谓各司其职。

卸妆品有许多类型，依据产品不同，其清除彩妆的能力以及对肌肤的刺激程度也不一样。相较之下，对肌肤比较不会造成负担的，是需要冲洗的乳霜类型以及乳白色的凝胶类型。连睫毛膏这种重点彩妆也能轻松去除的油性类型的卸妆品虽然很受欢迎，但其清洁彩妆的强大能力会给肌肤带来很强的刺激。因此，与其将卸妆品当作日用品使用，不如在只有化浓妆的时候才使用。另外，卸妆“能清洁毛孔中的污垢”也是一种错误观念。即使在卸妆时摩擦肌肤表面，不但因为毛孔是孔穴而无法清洁其深处的污垢，反而会使肌肤变得干燥、粗糙或龟裂。记住，卸妆品充其量只是清除彩妆的产品，请不要再另用于其他目的。

卸妆品的挑选，
是看其对肌肤的温和程度

Dr. 吉木式图表 卸妆品的刺激强度

Part 1
卸妆

对肌肤的
刺激

强



弱

类型

特征



片状

几乎不含油分，完全是以表面活性剂的力量清除彩妆，对肌肤的刺激很强，也容易因摩擦刺激而在肌肤上留下斑点



液状

油性

大多是表面活性剂含量高的产品，其清除彩妆的能力强，但每天使用对肌肤的伤害很大。而且为了彻底清除彩妆，经常需要用力摩擦肌肤



乳液状

水分含量多，与彩妆品的融合性低。有些产品为了补足这一点，会添加大量表面活性剂



凝胶状

非乳白色状态的透明产品，这类产品中的表面活性剂含量较高。相对的，乳白色凝胶状的产品对肌肤的刺激较弱



乳霜状

油量适中，成分均衡。选择稍微浓稠偏固态的类型，可缓解摩擦肌肤带来的刺激。擦拭型容易刺激皮肤，最好选用需冲洗的类型

* 以上分类为概分，实际上，凝胶状和乳霜状的产品中也有刺激性很强的，且因产品不同可能略有差异，最好能在肌肤上试用后再使用。