

今天就来亲身验证你的肌肤保养错了吗？
宁可不保养，也不要错误保养

STOP!

别再错误 保养皮肤啦

一本风靡全日本及港澳台地区的护肤心经
一段令无数网友争相转载推荐的颠覆性文字

〔日〕北原东一 著
张 军 译

皮肤水嫩又细致，她不是油通通的炒菜锅，可以用强效清洁剂大力清洗，想要变漂亮不能只靠蛮力跟傻劲，日本皮肤科医师将告诉你，如何美得聪明不费力。



STOP!

别再错误保养皮肤啦

[日]北原东一 著
张 军 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

TUKESUGI NURISUGI ARAISUGI GOKAI DARAKE NO SKINCARE by Toichi Kitahara
All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA.

Simplified Chinese Character translation rights arranged with SHUFU TO
SEIKATSUSHA

through Timo Associates Inc. Japan and LEE's Literary Agency, Taiwan

Chinese edition copyright © 2011 by Liaoning Science and Technology Publishing
House

© 2011, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本主妇与生活出版社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: 06-2010第131号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

STOP! 别再错误保养皮肤啦/(日)北原东一著;张军译.—沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5381-6603-3

I. ①S… II. ①北… ②张… III. ①皮肤-护理 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第148532号

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: 沈阳北陵印刷厂有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168 mm×236 mm

印 张: 7

字 数: 100千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2011年 5 月第 1 版

印刷时间: 2011年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵敏超

封面设计: 黑米粒书装

版式设计: 辛晓习

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-6603-3

定 价: 24.80元

联系电话: 024—23284367

邮购热线: 024—23284502

E-mail: zmcjojo@hotmail.com

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6603

你的肌肤保养方式正确吗

早上起床后就洗脸，
洗脸后就保湿，
仔细均匀涂上防晒乳之后才出门，
回家后先卸妆再洗脸。

以上的程序几乎是每位女性都视为理所当然的肌肤保养方式，但是，你一定不相信这是天大的错误，许多肌肤问题的真正原因，就是因为这种错误的肌肤保养方式！



目 录

自行诊断肌肤状况 /8

肌肤状态问卷表 /10

肌肤诊断的结果 /12

第 1 章

有关洗脸的错误观念 /15

别用温水洗脸 /16

避免用刷子或毛巾洗脸 /18

避免用洗面乳洗脸 /20

避免过度搓洗 /22

避免立刻涂抹化妆水 /24

正确洗脸方式的总复习 /26





第 2 章

- 有关保湿的错误观念 /29
- 根本就没有“干燥肌肤” /30
- 了解肌肤构造 /32
- 避免涂抹过多保养品 /34
- 不必担心“干燥” /36
- 避免利用喷雾器或敷脸来保湿 /38
- 正确保湿的总复习 /40
- 临床例子 1：对保湿的方法极感困扰 /41

第 3 章

- 有关美白的错误观念 /43
- 不必过度恐惧晒伤 /44
- 不要涂抹防晒乳 /46
- 不可不知的常识 /48
- 避免过度美白 /50
- 晒伤的保养一定要正确 /52
- 正确美白的总复习 /54
- 临床例子 2：对美白的方法极感困扰 /55





第 4 章

- 有关卸妆的错误观念 /57
- 避免重复洗脸 /58
- 绝对避免使用油性卸妆液 /60
- 避免用力揉搓 /62
- 正确卸妆的总复习 /64
- 临床例子 3：对卸妆的方法极感困扰 /65

第 5 章

- 有关肌肤问题的错误观念 /67
- 毛孔便秘就会长青春痘（1）/68
- 毛孔便秘就会长青春痘（2）/70
- 毛孔一撑开，肌肤就开始松弛了 /72
- 轻视脸上的斑点是很危险的 /74
- 脸色暗沉可通过按摩获得改善 /76
- 保湿无法预防皱纹 /78
- 别把一切都归罪于压力太大 /80
- 别把一切都归罪于激素 /82
- 别把一切归罪于年龄增加 /84
- 别把一切归罪于保养品 /86





临床例子 4：如何对付脸上的斑点 /88

临床例子 5：对付皱纹可以采用哪些外科方法 /89

第 6 章

有关基础保养品的错误观念 /91

虚拟广告“KITAHARA NP 保湿精华液新上市” /92

什么是“有效成分” /94

什么是“天然”、“自然”、“植物性” /96

何谓“无任何添加剂” /98

贵的保养品就一定有效吗 /100

不同肤质保养品的陷阱 /101

以年龄区分保养品的陷阱 /102

不要拿免费试用品 /104

不要掉入“口耳相传”的陷阱 /105

改良版的陷阱 /106

可以依靠营养补给品吗 /107

你是否过度依赖“医生推荐”的保养品 /108

后 序



自行诊断肌肤状况

第一个步骤就是为你的肌肤进行诊断，请依序填写问诊单。

其次，请根据第 8 页的问卷表进行肌肤诊断，就可以得出最后的诊断结果。

然后，请仔细阅读最后的诊断结果，就会发现过去的保养方式究竟错在哪里，并且可以帮助你掌握正确的肌肤保养方式。为了知道自己的保养方式是否正确，请现在就着手进行吧！

姓名 年龄 () 岁 肌肤保养时间 () 年

有关洗脸的事项，在符合的项目画√，或是填写实际状况

洗脸方法 肥皂 () 洗面乳 () 卸妆乳 () 液状洗脸剂 ()
 其他 _____

用手 () 用刷子 () 用毛巾 ()

水 () 温水 () 热水 ()

洗脸时间 洗脸 () 分钟左右

冲洗 () 分钟左右

请写出洗脸后使用保养品的情况

使用的保养品 (例如：化妆水 + 精华液 + 保湿凝胶 + 防晒乳液)

请具体写出你最在乎的肌肤保养重点是什么

(例如：我是干性肌肤，所以我很重视保湿。我尽量使用天然成分的保养品等)

现在有什么肌肤方面的烦恼吗？在符合的项目画✓

湿疹 () 发红 () 皱纹 () 脸色暗沉 ()
发痒 () 面疱 () 肌肉松弛 () 毛孔粗大 ()

出现在什么部位？请在下图的适当位置画“///”



何时开始出现这些症状呢？请在下面的 () 填入数字

() 天前 () 周前 () 年前 () 岁开始

根据第8页的问卷表，你的肌肤诊断结果是什么呢

肌肤状态问卷表

现在就要诊断你的肌肤状态，请仔细阅读每一道题目，选出符合的项目，最后再合计得分

1. 洗脸后如果没有马上涂抹化妆水或保湿用品，就会感觉干燥。

- a. 经常如此
- b. 偶尔如此
- c. 不擦任何保养品也无妨

2. 洗脸 30 分钟后，如果不涂任何保养品的话，肌肤有什么感觉呢？

- a. 摸起来很光滑
- b. 摸起来有点不光滑

3. 沐浴后，脸颊与 T 字部位有点泛红且久久不退。

- a. 经常如此
- b. 偶尔如此
- c. 几乎不会

4. 颈部以下的肤色比脸部还要白皙。

- a. 是的
- b. 不是

5. 长时间处于空调开放的空间或机舱内时，皮肤会觉得干燥。

- a. 经常如此
- b. 偶尔如此
- c. 完全不觉得

6. 涂抹化妆水或乳液时，会觉得有点刺痛吗？

- a. 经常如此
- b. 偶尔如此
- c. 几乎不会

7. 任何化妆品用起来都不太舒服, 并且为此感觉很烦恼。

- a. 经常如此
- b. 偶尔如此
- c. 几乎不会

8. 鼻子周围的毛孔很明显, 或是最近觉得毛孔变粗大了。

- a. 是的
- b. 不是

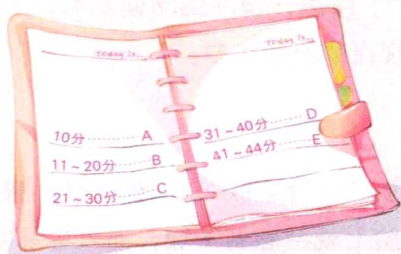
9. 早上把妆化得美美的, 但是中午过后就完全消失了。

- a. 是的
- b. 不是

10. 脸上容易长出成人青春痘。

- a. 是的
- b. 不是

得分结果



	a	b	c
1	5	3	1
2	1	3	
3	5	3	1
4	5	1	
5	5	3	1
6	5	3	1
7	5	3	1
8	3	1	
9	3	1	
10	5	1	

肌肤诊断的结果请看下页!

肌肤诊断结果

A——健康型

B——饥渴型

C——痴呆型

D——不知死活型

E——无可救药型

你的肌肤究竟属于哪一型呢？

除了A型以外，其余各型可以说是属于“生活习惯病所造成的病态肌肤”。

所谓“生活习惯病”，指的是因生活习惯欠佳所造成的疾病，此种原理其实也适合运用在肌肤方面。

每天做肌肤保养也可以算是一种生活习惯，一旦基础保养的方法错误，肌肤就会从饥渴型演变为痴呆型、不知死活型，甚至恶化到无可救药型。

如果是身体方面的生活习惯病，一般人都还会警觉到必须改善过去的生活习惯，但是，对于肌肤方面的问题，通常都会加以忽略。

现在，请你务必面对你的肌肤状态！

A 健康型

恭喜你，现代女性已经很少有这种肌肤形态了。你的肌肤具备完美的再生能力，而且你的肌肤比你的实际年龄还要年轻。但是，请你绝对不要掉以轻心，因为肌肤是很诚实的，保养方式稍有错误的话，整个肌肤机能就会退化到“饥渴型”。所以，请仔细阅读本书，了解正确的保养方式，才能让你永远保持现在的肌肤状态。

B 饥渴型

此型的肌肤形态就是一般所说的“干性肌肤”，此种肌肤如果不通过化妆水或保湿用品来保湿的话，脸上就会感到干燥，而且容易吃妆。之所以会出现这种困扰，主要是由错误的肌肤保养造成的，肌肤的表皮机能已经受损，肌肤最上层的角质已经出现不平整的现象。其实此型肌肤还不应该被称为“干性肌肤”，正确的说法应该是“粗糙肌肤”。

C 痴呆型

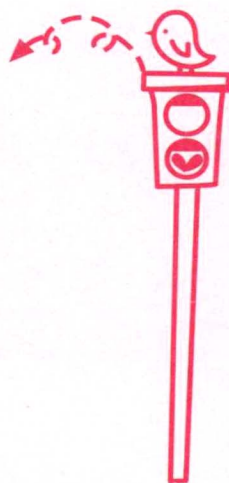
一般又称为“油性肌肤”和“混合性肌肤”，指的是处于“饥渴型”和“痴呆型”中间地带的肌肤状态。饥渴型的状态如果一直持续下去的话，一旦肌肤反应也发生异常，就会进入“痴呆型”的阶段。这是因为皮肤无法在适当的时机形成皮脂膜，以至于无法完成保护肌肤的功能。鼻子周围油腻腻，而且容易脱妆，都表示你的肌肤已经陷入这个阶段。

D 不知死活型

到了“饥渴型”或“痴呆型”却不自知，仍然持续使用错误的保养方式，结果鼻子周围的脸颊、T字部位开始泛红。一开始只是在洗脸后或沐浴后出现泛红，慢慢地就会整天脸上泛红。试着摸摸脸上的肌肤，会有又硬又黏腻的触感，本人也会有干燥的感觉，不仅容易长出成人青春痘，眼睛周围也容易出现湿疹。

E 无可救药型

到了“不知死活型”之后，自己都可以深刻感觉到肌肤的异样，于是开始忙着做各种特殊的肌肤保养，或是自行采取治疗方式。然而这些多余的保养或不正确的治疗方式，反而会造成更大的混乱，最后演变为“无可救药型”。有的人会因自行用药而出现“类固醇依赖症”，有的则演变成为严重的面疱或青春痘。





任何错误的生活习惯所造成的病态肌肤都没关系！

肌肤保养永远都不嫌慢。

只要改正本书所提到的错误的保养方式，

并采取正确的肌肤保养方式，

你的肌肤状态就会逐渐获得改善，

变得越来越健康。



第1章

有关洗脸的错误观念

洗脸是保养的基本动作，
而且是每天必做的，
洗脸方法是否正确，
对肌肤保养将有重大影响！



别用温水洗脸

用温水洗脸的感觉很舒服，但是这种做法会宠坏肌肤。

一般人都会认为用温水洗脸很舒服，也是正确的做法，但是，这其实是错误的。尽管各种有关肌肤保养的信息都说应该用温水洗脸，然而就事实而言这是大错特错的。

冷水才是真正对脸部肌肤好的。所谓冷水，就是未经过加温的水，包括自来水、井水或者泉水。这种未经过加温的水当然会受到气温的影响，炎夏水温会比较高，寒冬则又显得冰冷。

冬天用冰水洗脸？听起来似乎有点吓人，不过，请你仔细想想，我们的肌肤原本就时时接触外面的空气，而且一年四季都直接承受季节的影响，对环境的适应力当然高，也唯有如此，才能拥有健康的肌肤来应对四季变化。

用随自然环境的温度而变化的水来洗脸才是最理想的，寒冬用冷水洗脸恐怕需要一点勇气，但还是值得一试。或许你会怀疑冷水怎么可能把脸洗干净呢，这一点倒是不用担心。只要持续用冷水洗脸一个月，再试着用温水洗脸的话，一定会让你感到不舒服。

在冷水温度的刺激下，毛细血管会收缩，立毛肌也会呈现紧张状态，这种有规律的肌肤运动对脸部肌肤是有正面帮助的。反之，用温水洗脸的话，肌肤将会因运动不足而出现懒惰状态。