

1天1课
1周见效
5周完美蜕变
轻松找回你的Q弹美肌!

一看就懂的**美肌宝典**

Q探弹美肌很简单

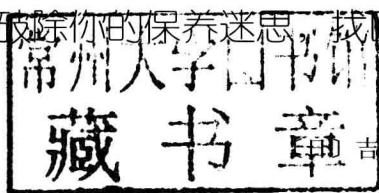
破除你的保养迷思，找回Q弹美肌！

〔日〕吉木伸子 ◎著
田 园 ◎译

银座皮肤科诊所院长 给你专业的美容处方！

Q 弹美肌很简单

破除你的保养迷思，找回Q弹美肌！



吉木伸子 著
田 园 译

重庆出版集团  重庆出版社

Machigaidarake no Skin Care by Nobuko Yoshiki
Copyright ©2009 Nobuko Yoshiki
Simplified Chinese edition arranged with Softbank Creative Corp., Tokyo through Japan
UNI Agency, Inc., Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency, Taipei
Simplified Chinese edition Copyright © 2011 by **Grand China Publishing House**
All rights reserved.
No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written
permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

版贸核渝字(2010)第204号

图书在版编目(CIP)数据

Q弹美肌很简单/[日]吉木伸子著;田园译. —重庆:重庆出版社, 2011.4
ISBN 978-7-229-03458-0

I. ①Q… II. ①吉… ②田… III. ①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263454号

Q弹美肌很简单

QTAN MEIJI HEN JIANDAN

[日]吉木伸子 著

田 园 译

出 版 人: 罗小卫

策 划: 中资海派·重庆出版集团科技出版中心

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 温远才 朱小玉

版式设计: 王若羽

封面制作: 林 肯 黄充擎



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

深圳市彩美印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 023-68809452

E-mail: fxchu@cqph.com

全国新华书店经销

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 10.5 字数: 109千

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定价: 25.00元

如有印装质量问题, 请致电: 023-68706683

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House** (中资出版社) 授权重庆出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有, 侵权必究

你一定会爱死这书的！

- ① 护肤专家 10 年修炼精华，理论与实践结合，
坚不可摧的保养攻略！
- ② 攻破 25 个习以为常的保养迷思，完全颠覆
传统方法，却又简单到难以置信！
- ③ 加班工作也不怕，深夜泡吧也不怕，家居旅
行必备良品，肌肤与你越变越美！
- ④ 不想钻研也不怕，懒得打理也不怕，继续懒
下去，继续美下去！

前言

你的肌肤可以更完美！

你满意目前的肌肤状况吗？

你是否因为天生肤质或年纪，而对自己的肌肤妥协了呢？

你拥有的肌肤状况，真的是天生如此吗？如果有人对你说：“你的肌肤可以更完美！”听到这句话时，你会有什么反应呢？

大家应该有频繁染烫头发而造成发质损伤的经验吧！过度受损的秀发已经变得又硬又粗糙，甚至你都觉得那不是自己的头发。

肌肤也是如此，保养做不好，一不小心就变成别人的肌肤。

信息化社会，与美容相关的信息充斥在你我生活中。新的化妆品和保养方法，还有整容的话题，琳琅满目地出现在美容和时尚杂志中，热衷研究肌肤保养的女性也因此增加。

另一方面，令我惊讶的是许多人只注意那些新的化妆品和保养术，却不知道针对最根本的肌肤构造对症下药。为什么会有斑点和细纹？毛孔粗大的原因是什么？这些问题又该如何预防？不懂这些基本常识，而一味随波逐流的女人大有人在。

例如：肌肤松弛会让脸部线条下垂松垮，所以拼命按摩向上提拉；毛孔粗大，就冷敷来紧致毛孔……这些看来煞有介事的保养方法，到底是不是正确的呢？现今流行的保养方法，若站在皮肤专家的角度来看，很多都要画上一个终止号。如果轻易相信，反而会造成肌肤问题，后果不堪设想。

只要你具备一点基本常识，就可避免受骗上当。

本书介绍常有的错误观念和不正确的保养方法，说明错误的原因并教你正确的肌肤保养法。

在你努力找回美肌的过程中，本书对你肯定有所帮助。



目 录

前 言 你的肌肤可以更完美 2

第 1 章 检测周

纠正保养的错误观念，破除清洁迷思大检测！ 9

- | | |
|------|------------------------------|
| 星期一 | 我爱用卸妆油，听说用它按摩能将粉刺清光 10 |
| 星期二 | 用眼部专用卸妆液卸除超防水睫毛膏，就万事 OK 吗 16 |
| 星期三 | 用大量的泡泡洗脸，能保证洗得干净吗 20 |
| 星期四 | 滋润型洗面奶真的能防止脸部干燥吗 24 |
| 星期五 | 冷水洗脸能紧致毛孔吗 29 |
| 星期六 | 你最应该知道的皮肤基本构造 34 |
| 星期天 | 敏感性肌肤这样保养才对 36 |
| 倾囊相授 | 如何判断保养品的性价比 38 |

第2章

扫盲周

小心陷阱！错误观念就在你的保养工作中！ 41

- 星期一 用化妆棉拍打的化妆水，可以更好地渗透肌肤吗 42
- 星期二 拍完化妆水马上擦乳液，可以锁住滋润吗 46
- 星期三 不想当干妹妹，所以要每天敷面膜、喷保湿喷雾吗 50
- 星期四 每天勤擦防晒油，能让黑斑远离吗 54
- 星期五 不含防腐剂和香料等添加物的保养品，最适合敏感肌吗 58
- 星期六 肤质是什么 62
- 星期天 肤质大检验 64
- 倾囊相授 皮肤瘙痒的对策 66

第3章

修炼周

无法改善的肌肤问题，可能是保养失当！ 69

- 星期一 拼命洗脸就可以洗掉黑头粉刺吗 70
- 星期二 用高价美白美容液来淡化黑斑，有效吗 76
- 星期三 按摩脸部，做脸部表情运动，可以改善皮肤松弛吗 82
- 星期四 用热毛巾敷眼促进血液循环，可以消除熊猫眼吗 86

- 星期五 眼霜能改善因保湿不足而产生的眼角细纹吗 90
- 星期六 肌肤年龄和女性荷尔蒙的关系 94
- 星期天 让你七十二变的美容疗程 96
- 倾囊相授 大忙人也能轻松做的 10 分钟保养 98

第 4 章 提升周

良好的生活习惯，是完美肌肤的本源！ 101

- 星期一 吃蔬果沙拉，喝蔬果汁，能补充肌肤所需的维生素吗 102
- 星期二 睡到自然醒可以改善肌肤黯沉吗 106
- 星期三 没事多喝水就可以促进新陈代谢、排除毒素了吗 110
- 星期四 一定要上健身房才能达到运动效果吗 114
- 星期五 泡澡泡到出汗就可以加快肌肤的代谢速度吗 118
- 星期六 压力引发肌肤问题 122
- 星期天 依赖营养品是大忌 124
- 倾囊相授 皮肤老化现象透析 126

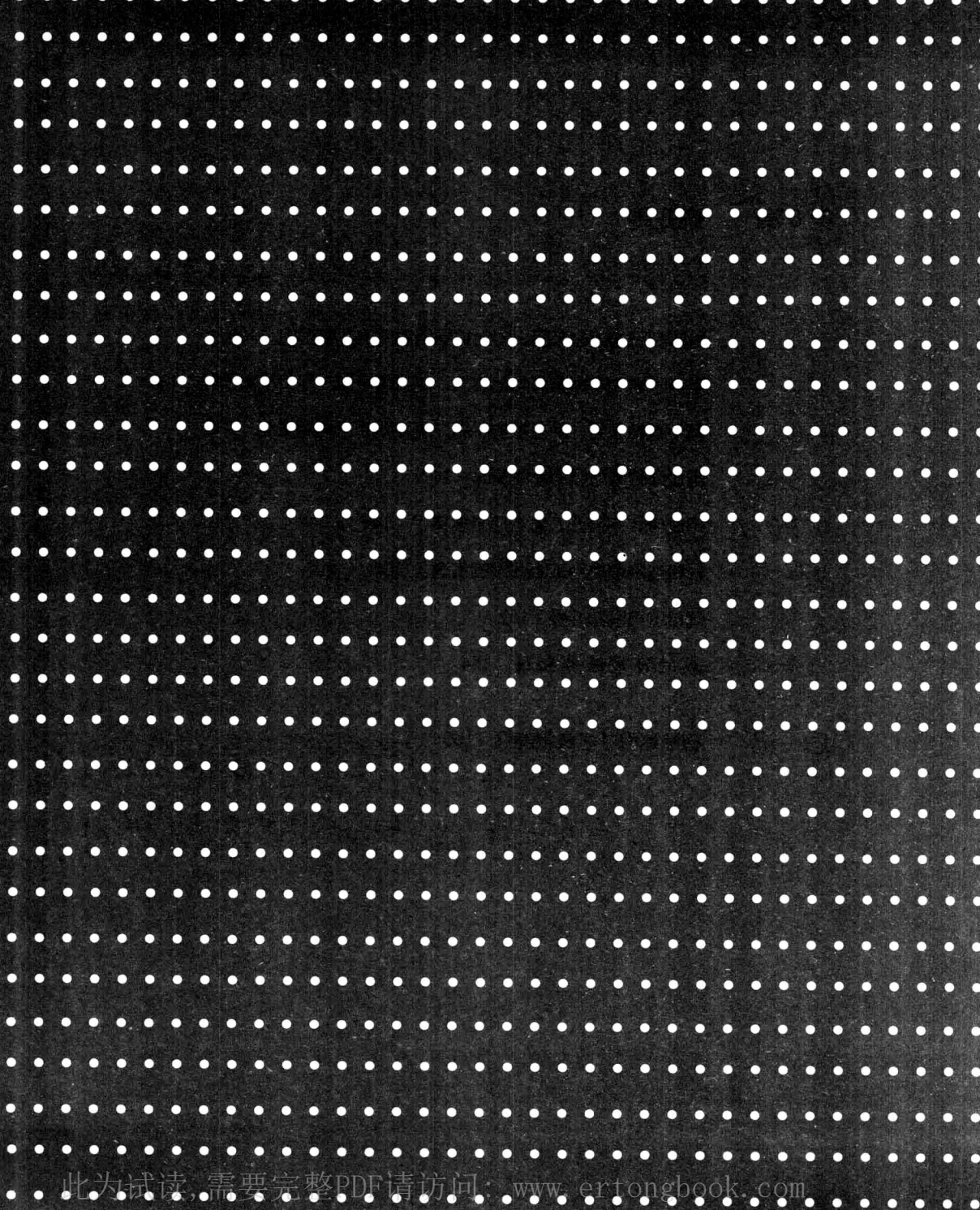
第5章

蜕变周

解决肌肤、发质的烦恼，别再闭门造车了！ 129

- 星期一 身体专用的美白产品，能对抗除毛后的毛孔黯沉吗 130
- 星期二 用杀菌皂洗澡再擦药用化妆水，能改善背部、屁股的痘痘吗 134
- 星期三 戴手套做家务，晚上擦护手霜，能让双手不再粗糙吗 138
- 星期四 用止汗喷雾可以抑制体臭吗 142
- 星期五 不吃肉，不碰油，怎么还是瘦不了 146
- 星期六 轻松达到瘦身与美肌效果的食谱 150
- 星期天 简单的美肌伸展操 152
- 倾囊相授 我的日常保养秘籍 154

后 记 破除迷思才可获得美肌 156



第1章 检测周

我爱用卸妆油，听说用它按摩能将粉刺清光
用眼部专用卸妆液卸除超防水睫毛膏，就万事 OK 吗
用大量的泡泡洗脸，能保证洗得干净吗
滋润型洗面奶真的能防止脸部干燥吗
冷水洗脸能紧致毛孔吗



纠正保养的错误观念，
破除清洁迷思大检测！



我爱用卸妆油， 听说用它按摩能将粉刺清光

卸妆油无法去除毛孔污垢！过
度按摩是伤害肌肤的凶手！

大错特错的卸妆迷思

以前有过这样一个广告，使用某品牌卸妆油按摩可以把毛孔粉刺清光光。这个广告的画面烙印在观众的脑海中，促使许多女性都用卸妆油来按摩卸妆。但是毛细孔是直达肌肤深处的细微小孔，光是按摩表面，毛孔内的污垢也不会因此浮出。就像你再怎么拼命刷排水孔的外面，孔内污垢还是无法去除。

有人说：“用卸妆油按摩 10 分钟，污垢立刻掉光光。”事实却是，细致肌肤跟排水孔不同，揉搓按摩的同时，粉刺多少会跟着掉落。可是，这种强行去

除粉刺的方式，对肌肤造成的负担就可想而知了。

尽可能在短时间内完成卸妆

其实，用卸妆产品按摩肌肤的时间越长，肌肤所受的伤害就会越大，因为卸妆产品本身就会对肌肤形成莫大的负担。

卸妆产品的成分中含有能够迅速溶解浮出彩妆的“油脂”以及让油水乳化的“界面活性剂”。因为油和水无法自然融合，担任介质的界面活性剂便成了卸妆品里不可欠缺的成分。不过，过多的活性剂会把肌肤所需的油脂（能维持肌肤滋润的角质细胞间脂质）一起溶解，这就是让肌肤干燥的主要原因。因此，用卸妆产品不停地按摩肌肤，就如同你拿洗涤剂来洗脸一样。

请丢掉“卸妆同时按摩”的观念吧！最好控制在 40 秒内完成卸妆，从肌肤较强韧的 T 字部位推向两颊，再轻轻带到眼睛和嘴巴周围，最后以温水迅速冲净。卸妆品接触肌肤的时间越短，越能减轻对肌肤的负担。

造成肌肤负担的卸妆油

“毛孔污垢清光光”的夸大宣传引发热烈讨论后，加上“睫毛膏也能卸干净”、“彻底洗净”等原因，让卸妆油拥有广大支持者。但是，为了使油水瞬间



乳化达到“迅速”卸妆，就需要更强的界面活性剂，而它也会对肌肤造成更大的负担。

当你下完厨后，就算用清水冲洗碰过肉和油的双手，还是会觉得油腻腻的，这是因为水无法去除油渍。反观含有大量油脂的卸妆油，在加水的瞬间会立刻乳化、将油脂洗得一干二净，这就是界面活性剂的强大力量。但是，它也会在冲水的同时，一并降低肌肤的湿润度。

卸妆油的另一个问题就是它的液状质地。比起卸妆霜和卸妆乳，质地清爽的液状卸妆油在使用时，免不了要用双手直接碰触、摩擦肌肤。这将造成界面活性剂因按摩而渗入肌肤，反而使肌肤的滋润成分大量流失。

市面上各品牌的卸妆油不断推陈出新，但无论是哪一种，基本上都比卸妆霜和卸妆乳对肌肤产生的刺激大。尽管最近有标榜“天然高级油脂”或“不刺激肌肤的多含油脂的卸妆品”等高价位产品，事实上，质量再好的油脂也无法溶于水。因此，为了迅速去除多余油脂，只好添加更多的界面活性剂。

请选择卸妆霜或接近白色的卸妆凝胶

那么到底要挑选什么样的卸妆产品，才能温和卸除彩妆呢？

最不会对肌肤造成负担的是卸妆霜。它含有恰到好处的油脂和界面活性剂，又有适当的厚度跟软硬度，可以不用过度摩擦肌肤就能轻松完成卸妆。

此外，也可以选择卸妆凝胶，但是请使用非透明、接近白色（乳化凝胶）的产品。

然而，卸妆霜和卸妆凝胶并非完全可信，其中当然也有好坏之分。

首先，我建议不要购买太便宜的产品。虽然价格无法代表一切，但是它多少反映出成分的质量。毕竟同样是会造成肌肤负担的卸妆品，至少要从中挑选质量较好的。具体来说，2 500 日元（约 200 元人民币）以上的产品比较保险，这个价位可以买到比较好的卸妆产品。在皮肤保养品中，卸妆品尤其会对肌肤产生大影响，如果随便挑选的话，必定会造成肌肤问题，所以这方面投资千万不能小气。反而是清洁脸部的海绵或毛巾的质量差异不大，稍微便宜的东西也不会产生太大影响，把钱省在这里就可以了。

卸妆油之外的各种卸妆品

至于其他种类的卸妆产品又如何呢？

比如标榜温和和不刺激皮肤的人气卸妆凝露，这种产品的油脂较少，含水量较多。因为它像水一样清爽，所以多半无法轻松溶解彩妆。如果没有上粉底液，只是扑一层蜜粉的淡妆，姑且还可以用，化浓妆的人就不适用了。

还有因其便利性而受好评的卸妆棉，和搭配化妆棉使用的卸妆水／液，这些产品几乎不含油脂，省略了“用油脂浮出彩妆”的步骤，就只能依靠界面

活性剂的清洁力来卸妆，对肌肤造成的负担就不用我多说了。另外，用这些棉质物品擦拭脸部，会容易造成肌肤的小损伤，这也是造成问题肌肤的原因。如果长年使用，会因为刺激而开始长斑，对肌肤造成很大的伤害。若抱着“回家都累了，只想轻松卸妆”的心态，那么与其用这类产品，还不如别卸妆直接倒头大睡。

肌肤的警讯不会立刻察觉

为什么有很多人用了不适合的卸妆产品，而脸部肌肤已经产生问题，却还是迟迟没有发现呢？

因为有些产品是在持续使用数个月之后，肌肤才发出警讯。就像用了强效洗洁精，刚开始几天也毫无异状，但持续使用之后双手就会变得干燥粗糙，因为它们是慢慢地、一点一滴地夺走肌肤的滋润，而大多数的人不会立刻察觉。