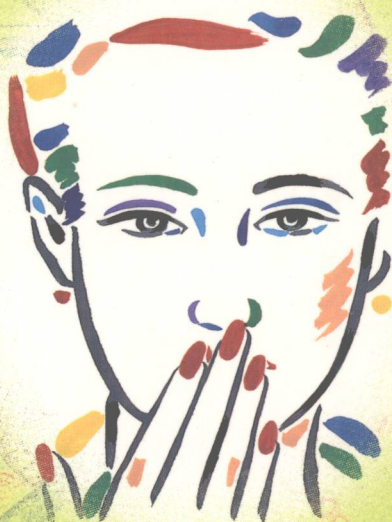


名古屋大學附屬醫院分院皮膚科主任 早川律子◎著

做個美麗佳人 正確的化粧法

長庚紀念醫院皮膚科主治醫師

陳建勳、鍾啓榮◎審訂



沈永嘉◎譯

化粧品造成的皮膚傷害不勝枚舉！本書依病例來具體說明不斷增加的化粧品皮膚傷害，以簡單易懂的方式，介紹更安全、更有效果的化粧法。解決你美容上的煩惱，重獲健康、亮麗的肌膚，是每個愛美的女性必備的美容指南。

間違いだらけの化粧法

MACHIGAIDARAKENO KESHÔ-HÔ by Ritsuko Hayakawa

Copyright © 1978 by Ritsuko Hayakawa

Original Japanese edition published by Chobunsha

Chinese translation rights arranged with Chobunsha

through Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise Co., Ltd.

做個美麗佳人 ——正確的化粧法

著者／早川律子

審訂／陳建勳醫師、鍾啟榮醫師

譯者／沈永嘉

編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美編／陳麗真

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／（〇二）二一八三二七七（代表）

傳真／（〇二）二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九六年四月

二刷／

定價／一七〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

作者



早川律子

1938年出生於京都府山科。小時候遷至名古屋市居住。1963年名古屋大學醫學系畢業。1964年起，在名古屋大學附屬醫院分院開設美容專科門診。現任名古屋大學講師、名古屋大學附屬醫院分院皮膚科主任。

審訂

陳建勳

- 進修學校：日本京都大學醫學部皮膚科教室
- 現任：長庚紀念醫院皮膚科主治醫師

鍾啓榮

- 進修學校：美國史丹福大學醫學中心皮膚科
- 現任：長庚紀念醫院皮膚科主治醫師

特別推薦・健康美容叢書

- | | |
|----------------|------------------|
| B2茶生活與健康 | 林文羽／編・定價110元 |
| B4五分鐘簡易禪坐 | 唱元居士／著・定價110元 |
| B11如何消除體臭 | 東京體臭研究所／著・定價120元 |
| B13氣——病理自療法 | 田博雅／著・定價130元 |
| B14尿療治百病1 | 中尾良一等／著・定價130元 |
| B15最新日常用藥寶典 | 橫山泉／著・定價130元 |
| B16圖解腳底病理按摩療法 | 五十嵐康彥／著・定價150元 |
| B17圖解手掌病理按摩療法 | 五十嵐康彥／著・定價150元 |
| B18圖解懷孕與生產 | 謝國權／著・定價130元 |
| B19鹽療治百病 | 林佩琪／編・定價130元 |
| B21大豆食療治百病 | 安心編輯部／編・定價140元 |
| B22圖解家庭中毒防治手冊 | 林佩琪／編・定價120元 |
| B23超冥想健康法入門 | 兒玉和夫／著・定價130元 |
| B24醋療治百病 | 中山貞雄／著・定價140元 |
| B25新編尿療治百病2 | 中尾良一等／著・定價140元 |
| B26最新家庭醫學寶典 | 靳海東／著・定價140元 |
| B27健身祛病外丹功 | 森益三／著・定價140元 |
| B28烏龍茶瘦身治病健康法 | 范秀蘭／著・定價130元 |
| B29醫生推薦的尿療治百病3 | 佐野鎌太郎／著・定價140元 |
| B30蜂王漿驚異物質療百病 | 後藤克夫／著・定價130元 |
| B31背骨病理自療法 | 松原英多／著・定價140元 |
| B32足心道療治百病 | 柴田當子／著・定價160元 |
| B33食療治百病 | 邱淑惠／著・定價140元 |
| B34半身浴療治百病 | 安心編輯部／編・定價140元 |
| B35事實證明的尿療治百病4 | 中尾良一等／著・定價130元 |

特別推薦・健康美容叢書

- B36簡易四肢療法 五十嵐康彥／著・定價140元
B37驚異的蛋卵磷脂健康法 野本二士夫／著・定價160元
B38好水喝出健康來 鍾 憲／譯・定價140元
B39驚異的米食健康法 邱淑惠／著・定價150元
B40大蒜療治百病 永井勝次・定價140元
B41鮮花的神奇療效 孫維良等・定價150元
B42營養治病新鮮果菜汁 一木喬／著・定價150元
B43世界公認大豆卵磷脂健康法 松木康夫／著・定價150元
B44神奇的芳香療法 威廉・亞諾泰勒／著・定價160元
B45輕鬆有效的自療法 邱淑惠／著・定價150元
B46神奇蜂膠的驚人療效 木下繁太朗／著・定價150元
B47中國醫學的尿療法 朱錦富／著・定價200元
B48創造奇蹟的鮫鯊烯 橫田貴史／著・定價150元
B49瘦・健・美——超級減肥法 邱淑惠／著・定價140元
B50臭瘡草（魚腥草）美容健康療法 三村和男／編・定價150元
B51驚異的乳酸菌生產物質 東原隼一／著・定價140元
B52神奇的家庭萬能藥——馬油 安心編輯部／編・定價140元
B53維他命治病・保健聖典 安田和人／著・定價160元
B54海藻的營養與疾病預防 西澤一俊／著・定價150元
B55圖解手・足速效按摩療法 五十嵐康彥／著・定價140元
B56不孕症的原因與治療 小瀧周曹／著・定價170元
B57驚異的魚油DHA・EPA療效 矢澤一良／著・定價150元
B58鈣的效用與最佳攝取法 鍾 憲／譯・定價150元

特別推薦・健康美容叢書

- B59驚異的甲殼質・殼糖胺療效 旭丘光志／著・定價150元
B60向頑固的痔瘡說再見 前田昭二／著・定價150元
B61圖解指泵刺激健康法 五十嵐康彥／著・定價150元
B62藥中聖品——靈芝治百病 陳瑞東／著・定價140元
B63抗癌飲食療法 寶國祥／著・定價170元
B64照鏡自我健康診斷法 石川恭三／著・定價150元
B65來自美國的最新蘆薈健康美容法
主婦之友社／編・定價160元
B66驚異的冬蟲夏草健康法
優良產品研究協會／編・定價150元
B67完美的健康新法——尿療法 中尾良一／著・定價150元
B68如何在80歲保有20顆真牙 新庄文明／著・定價150元
B69綠球藻的驚人療效 若林和芳／著・定價150元
B70醫食同源——漢方粥 磯公昭／著・定價170元
B71鹽滷的驚人療效 真島真平／著・定價170元
B72醫食同源——薑蔥蒜飲食療法 樓建華／著・定價180元
B73圖解養生氣功總匯 帶津良一／著・定價180元
B74醫生也使用的癌症剋星——七種神奇的機能性食品
旭丘光志／著・定價170元
B75正確的飲食營養常識 顧婧／著・定價180元
B76氣的運行與訓練法 佐佐木茂美／著・定價160元
B77營養保健水果自然療法 松原英多／著・定價160元
B78AHCC的驚人療效 旭丘光志／著・定價170元
B79生命之泉——尿療法 中尾良一／著・定價160元

特別推薦・健康美容叢書

B80甲殼質・殼糖胺的驚人臨床療效

旭丘光志／著・定價180元

B81糖尿病的正确常識

堀内 光／著・定價150元

B82想像療法的超治癒力

楯山明雄／著・定價160元

B83我如何用生食療法戰勝癌症

伊黛・梅／著・定價180元

B84動動手指健康法

栗田昌裕／著・定價160元

B85强身治病氣功療法

田博雅／著・定價180元

B86創造健康奇蹟的尿療法

西田 博／著・定價160元

特別推薦・健康美容叢書

2.如何使肚子凹下去

林思宏／編・定價160元

A1美膚圖解手冊

郭玫蘭／編・定價140元

A2還我自然肌膚

聞薇薇／編・定價140元

A3現代女性妝扮技巧

林思宏／編・定價100元

A7鈴木式無壓抑減肥法

鈴木園子／著・定價150元

A8化妝品與肌膚保養

鈴木一成／著・定價140元

A9漂亮妝扮的顏色搭配

高紀美／著・定價150元

A10如何使你的腿修長

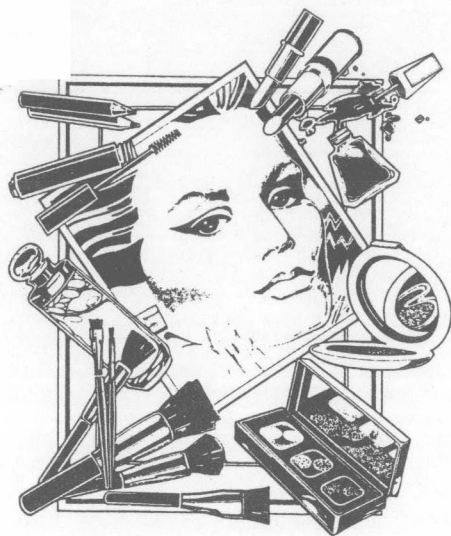
野口洋子／著・定價150元

A11如何消除黑斑・皺紋

高須克彌／著・定價150元

做個美麗佳人—— 正確的化粧法

名古屋大學附屬醫院分院皮膚科主任 早川律子／著



長庚紀念醫院皮膚科主治醫師 陳建勳、鍾啓榮／審訂

沈永嘉／譯

序言

永遠年輕漂亮——這不僅是所有女性共同的願望，也是男性共通的期望。皮膚老化代表身體衰老，所以年輕貌美也是不肯老化的人的心願。

為達成這個願望，人類從太古時代就想出各種美容法、化粧法，並且相傳到現在。甚至把各種令人聽了就不舒服的方法視為秘方而珍藏著，例如「鶯鳥的糞便」、「黑蝮的醃湯」、「蛤蟆的毒液」等等。作者認為這些很難付諸實行的秘方不是用於直接塗抹在皮膚上，只是為了讓人們認為這是神秘、貴重的產品而塑造的假象，事實上，這些是不存在的產物。

人類不管如何抗拒，仍無法防止生物老化的現象。可是人類為了這種無法改變的事實，仍舊努力不懈。

但是這些努力對皮膚是好是壞，不禁令人感到疑慮；這樣做有可能反而使皮膚加速老化，其老化速度是自然老化的兩倍甚至三倍。事實上因為太過努力的結果，反而弄巧成拙的例子大有人在。

在傑克·班瑟所寫的美容歷史書上，介紹了許多歷史上有關美容的趣談。另外，書中又記載從古至今爲了使自己變得更漂亮，不惜忍受劇痛，並且爲此付出慘痛代價的案例，不勝枚舉，並且不分種族。

例如「紋身」。它不僅是人們向神請願（即宗教上的意義），也是人們炫耀自己的方式。當紋身蔚爲一股潮流的時候，就成爲現代人整型美容的先驅。

化粧的另一種歷史看法，也就是女性地位變遷史。在女性未能經濟獨立的時代，女性爲求生存，唯一方法就是結婚。因此女性便要凸顯自己，使異性眼光停駐在自己身上。

於是，膚色白皙成爲評鑑美女的條件。因爲古代尚未發明電燈，一切照明均靠蠟燭，在這樣的照明設備下只有白皙皮膚才能凸顯自己的存在。因此可以塗抹在皮膚，使自己看來更白皙的「蜜粉」在當時是不可或缺的化粧品。古代蜜粉含有鉛及水銀，人們知道使用它會中毒卻照用不誤的原因在此。

化粧品從史前時代開始就是人們關心的對象。直到近代爲止，化粧品仍舊非常昂貴，平民買不起，只有少數特權階級的人才有能力使用，所以在貴族社會中化粧品成爲珍品。這麼珍貴的化粧品之所以連普通老百姓都有能力使用，最主要的原因是拜近

代化學工業快速發展，而使化粧品能夠大量生產的結果；同時因使用化粧品而造成皮膚傷害的情形減少了，並且化粧品也不再是上流社會才可以使用的東西，它已變成大眾化產品。嚴格地說，有皮膚傷害情形的人只要不用化粧品就會改善，但是在現代生活實在難以想像不使用化粧品的情形。

「化粧品是女性的良友」——現代女性已擁有經濟自主權，不用再依賴男性也能生存下去。但是她們進入社會工作照樣使用化粧品，並且認為這是必要的粧扮，因為這是一種禮貌，而且現代女性化粧不再是爲了取悅男性，而是爲了讓自己快樂。所以「女爲悅己者容」這句話，爲現代女性使用化粧品的原因做了最佳詮釋。

我在名古屋做過三次問卷調查，第一次是在一九六八年，第二次是一九七三年，最後一次是一九七八年，對象是三千名一般女性，調查結果發現沒有一個人不使用化粧品。從十六歲的高中生到八十二歲的老婦人都在使用化粧品；寄回來的問卷，不分老幼全都在問如何使自己更年輕、更漂亮，使作者見識到人類從古至今愛美的心願並未稍減，同時也體認到化粧品在日常生活中的重要性。最近，男性化粧品的需求量大，可見化粧品不再是女性專用，所以使用化粧品後造成皮膚傷害，也不再是女性獨有的問題。

近來報章雜誌常常報導因使用化粧品而造成皮膚傷害的事情。化粧品跟本身日常生活關係如此密切，甚至天天使用卻發生如此多的傷害，由此可知大家並沒有正確體認化粧品所扮演的角色，以及使用它的本來目的，才會產生這些事情。

依據醫藥法第二條第三項對化粧品有以下規定：

「使用化粧品的目的是為使人的身體清潔及美化，並增加魅力、改變容貌，且為保持皮膚、頭髮健康，所以才塗抹化粧品、噴灑或以其他方法使用化粧品，而且化粧品本身需效果溫和才行。」

由此可知，使用化粧品的目的不僅是保持衛生和使身體美化，也是使健康皮膚保持健康狀態才使用化粧品，並不是皮膚有異常狀況（掉落、發癢、紅腫、黑斑）或為治癒異常情形才使用化粧品。所以，一旦皮膚產生異常情形就應該暫時停止使用化粧品，並找出使皮膚異常的原因，然後對症下藥使皮膚恢復正常狀況後，才再度使用化粧品（有些皮膚異常不一定是使用化粧品引起的，即使如此，一旦發現皮膚有異常的現象，就不可再使用化粧品）。

有些人在皮膚異常時，若要他不使用化粧品，他就會焦急不安、失去自信。但是此時勉強使用的話，那麼擁有美麗肌膚的心願也就遙遙無期了。既然化粧品對自己這

麼重要，就應該徹底了解它，並且正確使用它，這才是最好的解決方法。

書中便引用實例說明如何更安全、更有效地使用化粧品。近來化粧品不斷改良，皮膚傷害的例子比以前減少許多，但這幾年又有增多的趨勢。但願本書的出現，能使各位增加對化粧品的認識，並做為參考，同時也希望對預防皮膚傷害能盡薄棉之力。

早川律子

目錄

序言／3

第一章 對化粧品的誤解

15

1. 化粧品非藥劑／17

• 化粧品沒有醫療效果／17

• 為何化粧／21

• 選擇適合自己肌膚的化粧品／23

2. 熟知自己的膚質為首要／26

• 身體是否健康，肌膚最先知道／26

第二章 錯誤百出的化粧法

43

• 皮膚天天變化／30

• 肌膚本身就有滋潤能力／33

• 汗和油不可思議的作用／35

• 香皂對皮膚不好嗎？／38

• 皮下脂肪有緩和作用／41

1. 至少具備這些觀念／46

• 敷臉就睡是很要不得的做法／46

• 非專業人員診斷易出錯／50

• 在治療期間絕對不可使用化粧品／57

• 治療皮膚癬的化粧品太多／60

• 女兒使用媽媽的乳液，結果……／66

• 藥變成毒藥／67