

美膚圖解手冊

永保健康美麗的肌膚，是女性共同的心願，本書以圖解方式，教妳如何透過簡易的美容常識和保養，使妳從頭到腳，得到健康、美麗的雙重效果，讓妳信心十足，成為大眾矚目的焦點！



世茂出版社

健康

美容圖
美膚

實用
解

美麗
手

耀眼
冊



譯者●郭玫蘭

原著●早川律子



美膚圖解手冊

編者／早川律子

譯者／郭玫蘭

編輯／黃素妮・羅耿煥・賴如雅

美編／沈虹

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／〇七五〇三〇〇一七

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／一九八六年六月

七刷／一九九四年九月

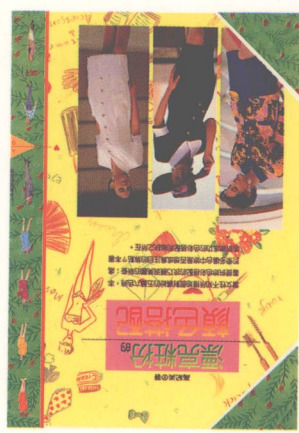
定價／一二〇元

※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

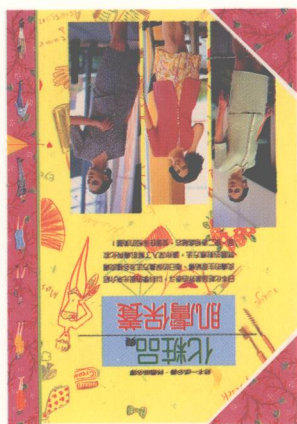
特別推薦



當女性不知所措地面對繽紛的五行顏六時，本書提供妳色彩搭配的技巧展現美麗的新姿；處於衆多場合中妳是否想成爲注目的焦點？本書告訴妳成功的色彩搭配和祕訣之所在。

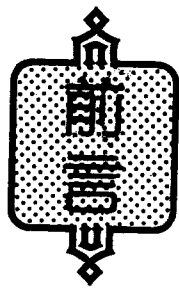
定價150元

特別推薦



日本化粧品業界的泰斗，以科學的眼光來介紹皮膚的生理結構，每日的保養方法及各種問題的對應方法，讓你深入了解肌膚與化妝品，使兩者相處融洽，並留住永恒的美麗。

定價140元



永保健康美麗的肌膚，一直是女性共同的心願，但是女性的肌膚，進入30歲後，便漸漸開始衰老，惱人的褐斑、小皺紋也出現了。其實，老化是誰也無法避免的現象。隨著年齡的增長，除了智慧、與生活經驗的增加，您是否也讓肌膚隨之衰老呢？還是，在日常就注意保養，改善老化現象呢？

從古老時代開始，女性就一直努力著，用盡各種方法，來防止老化，保持她們年輕光潤的肌膚。但是，效果如何？是否果眞對肌膚有益？實令人疑惑。

若是您到書局一趙，不難發現有關美容方面的書籍羅列。其內容形形色色，到底那些才是正確的呢？是否令您也感到困惑呢？其中，常受標榜的檸檬美容法、人工化粧品、或人工紫外線，以我們皮膚科醫生的立場看來，這些危險的美容方法，實令人憂心忡忡！

基本上，維生素C可以抑制決定膚色的麥拉寧色素之產生，以減少褐斑等煩惱。但是，若以檸檬等來美容，則毫不見效。因為，我們的肌膚，如果無法吸收到天然維生素C，儘管再如何做檸檬美容法，也不能深入至麥拉寧色素存在之部位，反而過度刺激肌膚，引起褐斑。

而人工化粧品，則容易繁殖雜菌，所以也不值得推薦。紫外線，是肌膚的大敵，它能使麥拉寧色素增加，促使褐斑等現象更加惡化；破壞肌膚細胞，致使肌膚更加老化。所以，爲了保有美麗的肌膚，請謹記避免紫外線之照射。而時下流行的人工紫外線美容法，不啻是自我戕害肌膚。

總而言之，如果不了解肌膚的組織構造，縱使您再怎麼“寶貝”您的肌膚，不但徒勞無功，反倒傷害肌膚。

接下來，談到化粧品的用法也是問題之一。請大家要具有一個觀念：化粧品，是擁有健康肌膚的人，爲了維持其肌膚之健康狀態所使用；並非具有治療皮膚，重生肌膚之功效。有不少人爲了改善肌膚，治療異常症狀（例如濕疹、皮膚癢、皮膚發熱等），而使用各種化粧品，卻使症狀更爲惡化。

化粧品，能滿足女性愛美的天性，又能保持溫潤肌膚，以防止紫外線

，對女性而言，的確是不可或缺的必備品。但是，如果，使用不當，也會引起各種困擾。

本書將以簡單易懂的口吻，為您解說如何防止肌膚各種異常症狀的方法。前半部為您介紹日常生活的護膚法，每種方法，均有照片解說，希望您能持之以恆地實行。照片解說中，將詳細地告訴您化粧品的使用量，及手指部位的正確動作，以求讀者們確實知道正確的護膚方法。後半部則為您介紹肌膚的基本組織，並針對一些日常容易被誤解的，錯誤的化粧常識加以解說。若是您能充分利用本書，那麼從肌膚的構造組織，乃至於基礎美容法，您將有一番全盤的認識，與瞭解。

最後，希望本書對您的肌膚能略盡棉薄之力，讓您擁有健康、美麗的肌膚。



目錄

前言

- 如何發現褐斑、小皺紋前兆的簡單檢查法 / 1
- 您知道自己屬於哪一類型的肌膚嗎？ / 5
- 您了解正確的護膚步驟嗎？ / 9
- 您知道如何徹底地卸粧嗎？——傳授「正確的洗臉」方法① / 13
- 您知道如何選擇洗臉用品嗎？——傳授「正確的洗臉」方法② / 19
- 洗臉的要訣——傳授「正確的洗臉」方法③ / 23
- 維護柔嫩肌膚的基本化粧品 / 27
- 恢復肌膚青春活力的按摩 / 31
- 保持肌膚光潤、富彈性之敷面法 / 37

不同肌膚及其保養重點 / 41

防止日曬後褐斑之保養 / 45

日曬（曬傷）後肌膚之緊急保養 / 49

防止褐斑、小皺紋、皮膚皸裂四大維他命 / 53

體中穴道自然指壓美容法 / 57

淡化褐斑的指壓法——解除您肌膚上的煩惱① / 61

早日治癒您臉上的面皰——解除您肌膚上的煩惱② / 65

讓妳的臉色更加紅潤——解除您肌膚上的煩惱③ / 69

讓不正常的臉紅症狀立刻消除——解除您肌膚上的煩惱④ / 73

讓你眼下的黑眼帶變薄、眼睛更加生動——解除您肌膚上的煩惱⑤ / 77

滋潤您厚而粗糙的皮膚——解除您肌膚上的煩惱⑥ / 81

讓粗糙的肌膚回到昔日的光澤——解除您肌膚上的煩惱⑦ / 85

使您粗大的毛細孔變細——解除您肌膚上的煩惱⑧ / 89

消除雙下巴、使嘴型端莊①——解除您肌膚上的煩惱⑨ / 93

消除雙下巴、使嘴型端莊②——解除您肌膚上的煩惱⑨ / 97

消除雙頰肌肉的鬆弛，使臉型更漂亮——解除您肌膚上的煩惱⑩ / 101

防止頸部肌肉產生皺紋——解除您肌膚上的煩惱⑪ / 105

預防生理期間的肌膚惡變——解除您肌膚上的煩惱⑫ / 109

根本預防小皺紋、面皰，讓肌膚細緻柔嫩

您瞭解自己的肌膚性質嗎？ / 117

確實掌握皮膚的構造及作用 / 123

如何分辨雀斑、蕎麥皮及黑皮症 / 137

您在意的小皺紋是如何形成的？ / 142

請注意中年期開始產生的面皰 / 148

醫院中所使用的治療法 / 151

日常生活中的錯誤化粧法 / 160

如何發現褐斑、

小皺紋前兆的簡單檢查法

褐斑、或小皺紋一旦產生後，便難以治癒。如果您平常疏於保養肌膚，更容易使它們粗糙、惡化。但是，您如果能夠事先防患，注意保養，即使已有褐斑，或小皺紋的現象，也能夠減輕症狀。現在就讓我們對自己的肌膚，做個簡單的自我檢查吧！

▲褐斑、小皺紋的前兆

●肌膚漸呈乾燥：您是否感覺肌膚乾燥、緊繃，即使上了粉底，也無法勻稱地敷於臉上。須知，水分不足，呈現乾燥的肌膚，常常是產生小皺紋的前兆。

●日曬後：陽光的曝曬，是產生小皺紋及褐斑的主要原因。陽光中的紫外線，不僅會使肌膚的麥拉寧色素增加，並促使麥拉寧色素轉濃，形成褐斑。紫外線，並會傷害肌膚細胞，促進其老化，形成皺紋。無疑地，日曬

後，乾燥的肌膚，實在是我們的大敵。

●肌膚皸裂時：肌膚皸裂，或起斑疹，治癒後，仍然會產生褐斑，及小皺紋。

●擦傷、燙傷後：擦傷、燙傷等，均會對肌膚造成刺激，促使製造麥拉寧色素的細胞更加活躍，容易使肌膚產生褐斑。

▲易患褐斑、小皺紋的環境

產生褐斑最大的原因是紫外線。而產生小皺紋，則是肌膚乾燥，和紫外線的照射。除此之外，下述的各種環境，也是產生褐斑、小皺紋的溫床。

●褐斑：精神上的壓力，及內臟上的病症，與荷爾蒙分泌異常，都會形成褐斑。故而，妊娠中與服用避孕藥期間的易生褐斑，也與荷爾蒙之分泌不無關係。

●小皺紋：如果您常使肌膚暴露於寒風中，或長時間待在低溫的冷氣房中，那麼，您的肌膚更容易乾燥，形成小皺紋。

除了上述原因外，過度疲勞、抽煙、睡眠不足、營養不均衡等，都會出現褐斑、皺紋等。

▲如何分辨褐斑、粉刺、黑皮症

這三種色素斑，最容易被搞混。其實，褐斑是指出現在兩頰、鼻根、額頭，及鼻子下面的斑點。而粉刺則指出現在臉上、肩膀，呈對稱性的茶褐色沈澱色素。黑皮症患者最初會感到癢痛，在受到反覆刺激後，會陸續出現於受刺激的部位，如臉部等地方。



◎肌膚白皙、乾燥者要注意小皺紋，肌膚果
者要防患褐斑，並避免日曬及皮膚皸裂。

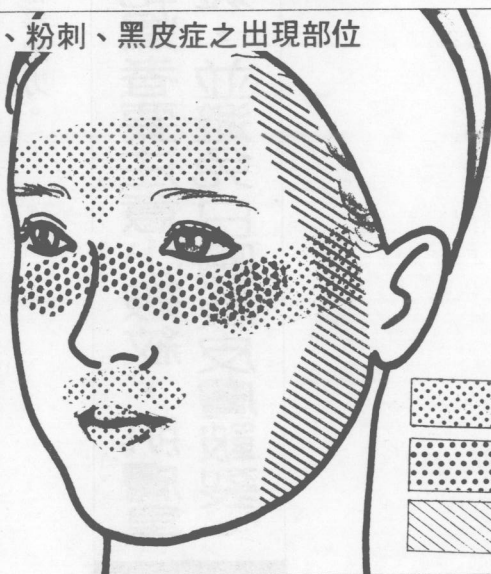
• 人人皆懂的簡單檢查要點 •

褐斑、小皺紋的檢查要點



褐斑、粉刺、黑皮症之出現部位

褐斑易在臉上特定部位出現；粉刺則在臉、肩上呈點狀。黑皮症的特徵，是臉上有既癢又刺痛，數次發炎後，變為紫褐色。



-  出現褐斑部位
-  出現點狀粉刺部位
-  出現黑皮症部位

您知道自己

屬於哪一類型的肌膚嗎？

肌膚的保養方法，隨著乾性肌膚、油性肌膚的不同而有異。如果不依肌膚的膚性，做適當的保養，可能會造成肌膚皸裂，或形成小皺紋。

因此，首先要知道自己屬於那一類型的肌膚，才能正確的保養肌膚。

▲使用去脂面紙檢查

測驗肌膚含油脂成分之多寡，有助於知道肌膚的性質。

- ① 以肥皂洗臉後，不擦拭任何保養品，兩小時後再加以測驗。
- ② 取一張去脂面紙，夾於手指間，用力押置於額頭處二、三秒左右。
- ③ 同一張去脂面紙，但改變擦拭位置，這次用力押於兩頰（顴骨突出處附近），及鼻翼上。

如果這張去脂面紙，已沾滿油脂，而轉呈透明，那麼您的肌膚便是油性肌膚，或是略帶油性的乾性肌膚。不過，乾性肌膚者，由額頭、鼻翼、

到下巴，在T字型範圍內，也會多少泛生油脂。

▲油性肌膚

年輕人多屬這種類型，是由於皮脂分泌量較多。一旦疏於護理，就容易長面皰，或在鼻頭、鼻翼部位出現黑色斑點（因毛孔受阻，油脂酸化所造成）。一般而言，油性肌膚者的肌理較粗，毛孔明顯。上粧後不久，臉上即泛油亮，容易脫粧。由於油脂分泌旺盛，頭髮易生油污，甚至背部也會長面皰。

▲乾性肌膚

25歲以後的女性多屬這種類型的肌膚。他們的肌理紋路較細緻，由於皮脂的水份分泌少，肌膚呈乾燥狀態。洗臉後，如果不擦抹保養品，皮膚會緊繃者，也屬於這種類型。其特徵，除了臉部乾燥外，頭髮也乾枯，無光澤。屬於這種肌膚者，須特別注意防患小皺紋。

▲中性肌膚

這種肌膚的紋理細膩，是理想的肌膚。膚質光潤，容易上粧，而且不易脫粧。但是，中性肌膚也會隨著季節變化，而產生夏天稍呈油脂，冬天略呈乾燥的現象。