



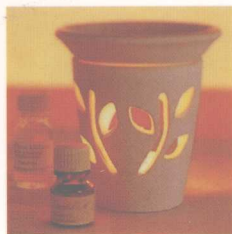
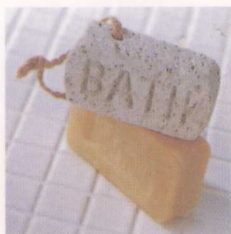
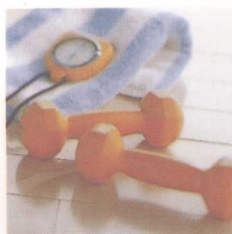
360° 完美肌肤

[日] 吉木伸子 著
灵思泉 译

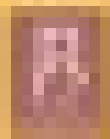


美 丽 从 内 部 开 始

消除粉刺、
雀斑、皱纹
等皮肤问题

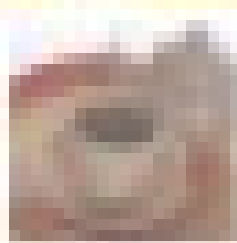


辽宁科学技术出版社



360° 完美肌肤

1. 皮肤护理 2. 皮肤护理
3. 皮肤护理 4. 皮肤护理

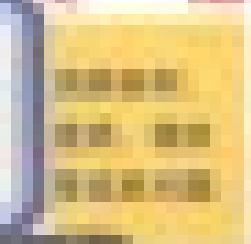


一、皮肤护理

二、皮肤护理

三、皮肤护理

四、皮肤护理



1. 皮肤护理 2. 皮肤护理
3. 皮肤护理 4. 皮肤护理

TITLE: [美肌のひみつ]

By: [Yoshiki Nobuko]

Copyright © Yoshiki Nobuko 2006, Printed in Japan

Original Japanese language edition published by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD. Tokyo through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

©2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本池田书店出版社授权辽宁科学技术出版社在世界范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2006第169号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

360° 完美肌肤/(日)吉木伸子著;灵思泉译.-沈阳:辽宁科学技术出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5381-4964-7

I.3... II.①吉...②灵... III.皮肤-护理-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第015061号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 王楠楠

设计制作: 李茂 李新泉

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: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印张: 4

字数: 80千字

印数: 1~10000

出版时间: 2007年5月第1版

印刷时间: 2007年5月第1次印刷

责任编辑: 刘晓娟 苏颖

责任校对: 刘庶

书号: ISBN 978-7-5381-4964-7

定价: 22.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

360° 完美肌肤

[日]吉木伸子 著
灵思泉 译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

★ 前言 ★

“保养皮肤应该注意些什么呢”？当被问到这个问题时，大部分女性都会回答“用无添加剂的化妆品”、“多吃蔬菜”，这两个答案占到了 80%。

但对皮肤的实际效果怎么样呢？这还是个疑问。“效果不是很明显”，好像大部分人都是这种情况。

到底怎么做才会对皮肤有好处呢？保养皮肤应该注意哪些问题才会真正使皮肤变得更加美丽呢？

本书将和大家一起讨论这些问题。根据多数女性保养皮肤的经验，本书只选择真正对皮肤有影响因素。

因为缺少维生素，所以就盲目地摄取蔬菜是没有意义的，会使身体变寒冷，有人甚至会起到相反的效果。来到医院的大部分患者都在服用美容补养品，但几乎没有人会因此而使皮肤变美丽或消除雀斑。这是为什么呢？究竟应该怎么做才好呢？考虑一下这些问题吧！

从身体内部开始调理，皮肤会产生与众不同的光泽。

吉木皮肤科诊所 院长

吉木伸子

目 录

前言	2
----------	---

序言	身体与皮肤的关系
----	----------

真正的美丽肌肤是从体内塑造的	8
皮肤是反映内脏的一面镜子	10
睡眠是美肤的生命	12
从体内开始塑造美丽肌肤	14

第一部分 皮肤的三大烦恼

预防老化、雀斑、粉刺的方法	16
让很多女性烦恼的皮肤问题	18
预防皮肤老化	20
防止雌激素过低	22
具有女性激素作用的食物	24
形成雀斑的原因不只是紫外线	26
成人粉刺的原因是什么	28
针对便秘总是治不好的人	32
男性激素与成人粉刺	34

第二部分 食物与美肤



平衡饮食、打造美丽肌肤	36
不要吃生蔬菜，要吃温热蔬菜	38
科学摄取蔬菜的方法	40
“吃肉会长肉”的观点是错误的	42

具有抗氧化力的食物	44
停止吃面食，吃一些粗粮吧	46
温性食品与寒性食品	48

第三部分 饮品与美肤



温茶比水更有利于健康	52
“每天要喝 2 升水”是错误的	54
正确摄取水分的方法	56
酒精对皮肤无益处	60



第四部分 睡眠与美肤



良好的睡眠是美肤的必要条件 62

睡眠不足为什么对皮肤不好 64

至少也要保证 6 小时睡眠 66

为了保证优质睡眠 68

让人快速入眠的睡眠用具 72

第五部分 中医学与美肤



调整“气”、“血”、“水”，消除肌肤问题 74

皮肤粗糙的原因是气流不畅 76

学习一下“气”、“血”、“水”的平衡 78

中医学的饮食养生 82

刺激穴位达到美肤的效果 84

第六部分 运动与美肤



适当运动促进皮肤血液循环 86

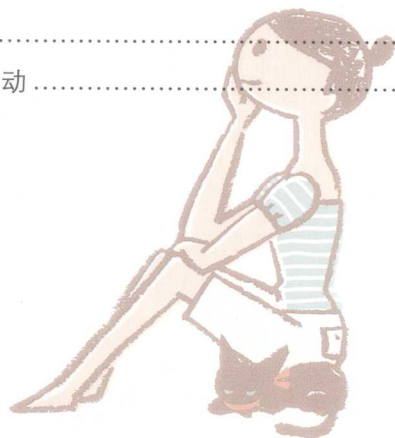
“提高代谢”是怎么回事 88

运动是提高代谢的捷径 90

疲劳时做一下伸展 92

运动的美肤效果 94

这个时候也要做一点运动 96



第七部分 洗澡与美肤



沐浴时的放松可以保持美丽肌肤 98

集中了热切期待的“沐浴时的美容”	100
注意出汗现象	102
沐浴液使皮肤干燥	104
重新认识普通香皂	106
建议洗澡也应分清主次	108
如何选择入浴剂	110
岩石浴和锆温浴真的对皮肤好吗	112

第八部分 闻香美肤



香味的放松效果可以美肤 114

精神压力是皮肤的大敌	116
什么是可以缓解紧张的香味	118
让身边总是充满香味	120

“美肤”关键词 122

使用冷冻蔬菜的简单菜谱 1 41

使用冷冻蔬菜的简单菜谱 2 43

使用温性材料的菜谱 50

各种茶及其功效 58

睡眠 Q&A 70

从实例看怎样消除皮肤烦恼 80

针对各种症状、身体不适时的

饮食养生 83

针对不同皮肤问题、可以自己完成的
脸部穴位按摩 85

不同场景下的简单伸展运动 93

向您推荐的简单运动 97

不同情况下的洗澡方法 103

向您推荐的自制入浴剂 111

不同情况下缓解压力的香味 119

简单！精油的使用方法 121

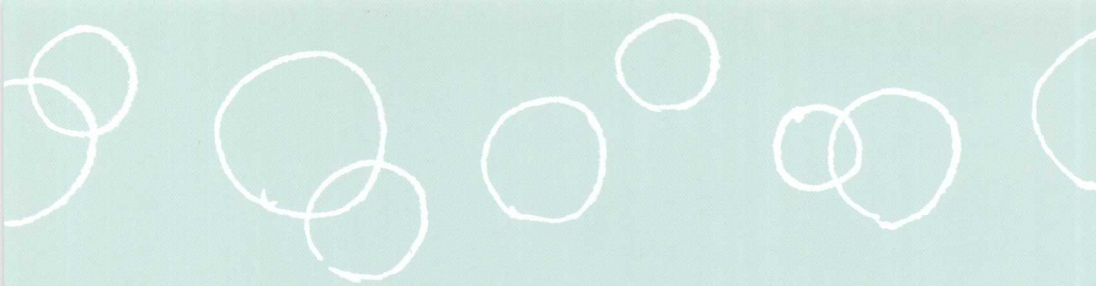
序 言

身体与皮肤的关系

真正的美丽肌肤 是从体内塑造的

要想让皮肤更加美丽，最重要的是要关注每一天的生活。比起使用高价化妆品，充足的睡眠、营养均衡的饮食、适量的运动、从内部调整身体状态等，对皮肤更有好处。





皮肤是反映内脏的一面镜子

如果内脏状态不好，肤也会暗淡无光

长期疲劳或肠胃状态不好时，皮肤也不会鲜亮。皮肤干巴巴的、不好化妆，以及肤色发暗、长粉刺等，这些都是会出现的令人烦恼的皮肤问题。我们经常会有这样的经历，只看一下朋友或家人的脸，就会意识到“他的身体状况好与不好”。

像这样，日常生活中的皮肤能反映出身体内部的状况。说到这些，大家可能都知道，但很多人往往会忽视这一点，认为只靠化妆品就可以变漂亮。化妆品可以直接接触皮肤，所以有些人可能认为其效果可以立竿见影。

但是，实际上化妆品并不能解决皮肤问题。在皮肤美容科工作近十年来，令我深有感触的一点是“不从身体内部开始改善的话，皮肤绝对不会得到改善”。

根部烂掉的，枝头不会开出美丽的花朵

你养过花吗？根部状态不好的一株植物，绝对不会开出美丽的花朵。不管给予多么充足的营养，也不会产生作用。由于长时间睡眠不足而引起的皮肤粗糙，不管用多么昂贵的美容液或美容术，皮肤都不会变漂亮，这和根部腐烂的植物再怎么肥用肥料都不会开出美丽的花朵道理是一样的。

有这样一句话，“皮肤是反映内脏的一面镜子”。从身体内部开始美容，好像是绕了远路，但其实这是最近的一条路。

女性激素与皮肤

在你身边有没有与年龄相比看起来显得更年轻的人？我们经常看到有些人并没有采取什么特别方法，但脸上的雀斑和皱纹却非常少，到底是哪些地方不同呢？

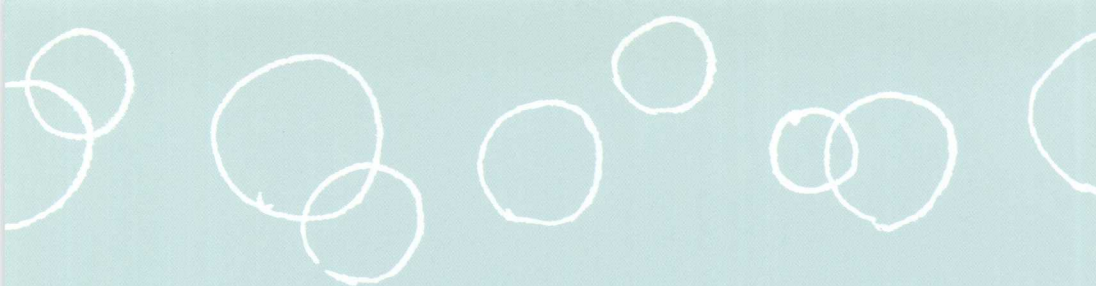
有这样一个实验。20 位女性站在前面，让男性猜她们的年龄。然后检查比实际年龄看起来年轻的女性的血液，结果发现她们的血液中雌激素（卵细胞激素）的含量比较多。

雌激素是保持女性身体特征的一种激素。雌激素可以维持皮肤中的骨胶原含量（蛋白质的一种，像橡胶一样具有弹力的纤维），防止皮肤老化（参见第 20~23 页）。

雌激素下降，皮肤就会老化。过度减肥、经期错乱导致皱纹增加就是这个道理。因此皱纹增加并不只是因为瘦了的缘故。

皮肤的好坏不仅受雌激素的影响，还受到男性激素、生长激素等各种激素的影响。根据生活节奏的快慢，激素也会随之增加或减少。生活中如果意识到这些，皮肤就会马上变得不同起来。





睡眠是美肤的生命

比起蔬菜，睡眠更加重要！？

睡眠不足会导致皮肤粗糙，大多数女性都有这样的经历。但是，睡眠不足的生活对皮肤的影响是慢性化的，恐怕很多人不知道这一点。

说到保养皮肤在生活中应该注意些什么，很多女性都会说应“摄取蔬菜”，但实际上睡眠比蔬菜要重要得多。通宵工作后，第二天一整天都会非常疲倦吧！有的人还会头痛。但是即使一整天没有吃蔬菜，也不会有人因此而疲倦或头痛。虽然营养均衡的饮食也很重要，但还不会像睡眠那样马上在身体或皮肤上表现出来。与此相同，只要看一下脸就知道对方是不是睡眠不足，但却看不出对方有没有吃蔬菜。

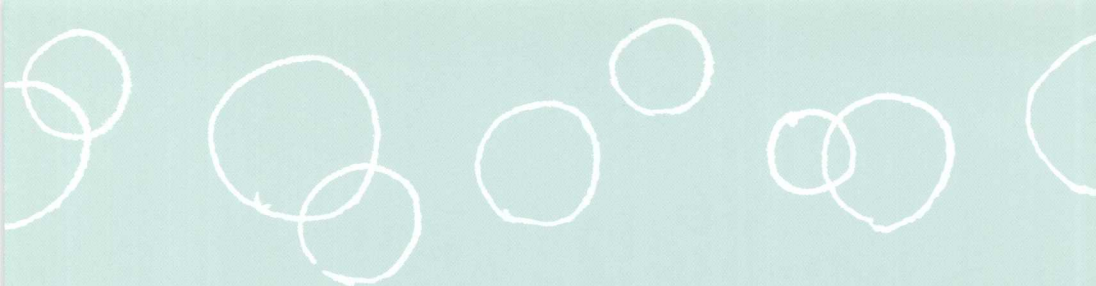
皮肤细胞在睡眠期间再生

皮肤的新陈代谢^{*}，也就是说再生大约需要4周时间，但皮肤细胞只会在睡眠期间再生。在人清醒活动期间不会产生细胞分裂。

对于皮肤来说，睡眠就是生命。当回家时间较晚时，极端一点地说，即使不作皮肤护理、没有时间吃饭，也要保证充足的睡眠。

^{*} 皮肤新陈代谢是指皮肤再生的循环过程。在表皮底层通过细胞分裂而产生的新细胞渐渐上升到皮肤表面，变为角质细胞，最后变为污垢脱落。细胞这样的一个变化过程大概需要4周的时间（参见第64~65页）。





从体内开始塑造美丽肌肤

提高抗氧化力，从身体内部预防雀斑

在欧美，通过喝营养品来防晒的做法已经非常普遍。使用各种植物精华，提高抗氧化能力，防止皮肤被晒黑。

紫外线使皮肤产生活性酸素，引起雀斑、皱纹、皮肤松弛等各种皮肤老化问题。能够抑制这种活性酸素的是抗氧化能力。

人的身体从一出生开始就具备抗氧化能力，年轻时抗氧化能力非常强，不过随着年龄的增长将会不断衰弱。因此，儿童时期即使受到日晒也不会产生雀斑，但变成大人后，就会因为日晒而突然生出许多雀斑。

通过摄取含有抗氧化物质的食物，可以在一定程度上补充丧失的部分。最近非常流行的抗氧化食品有各种多酚（参见第 44 页）。

植物生长每天要接受充分的日晒，因此很多植物自身都具有抗紫外线能力。注意摄取蔬菜、药草等抗氧化物质，就可以从身体内部预防雀斑的形成。

中医学与体内美肌

中医学是启示美肌的宝库。中医学中有这样一句话“寒冷是万病之源”，应该有很多人听说过吧。身体寒冷，血液循环就不畅通，营养就不会输送到皮肤。结果皮肤会发暗，容易长出皱纹、斑点、粉刺等，这在中医学中叫做“淤血体质（血液不畅通的意思）”。淤血会导致气流不畅，产生烦躁不安和失眠等症状（参见第 76~79 页）。