

BEAUTIFUL
SKIN

让“毛孔”成为突破口，

向美肌出发，

只要努力，

毛孔就会缩小哦！

毛孔问题是任
何人都存在的！

本书涵盖了关于毛孔的一切话题

美肌法则

零毛孔护理宝典

◎[日]山本未奈子 著

◎张敏 译

中国纺织出版社



美肌法则 零毛孔护理宝典

[日]山本未奈子 著

张敏 译



 中国纺织出版社

内 容 提 要

作为美容师的作者告诉我们,“毛孔问题是任何人都存在的”。而且,仅仅脸上的毛孔数量竟有20万个。

本书涵盖了关于毛孔的一切话题。准确辨识你的毛孔属于何种类型,是由什么原因而导致毛孔粗大明显,应该采取何种方式缩小毛孔等问题,作者一一探讨解决之道。此外,毛孔护理是与粉刺、皮肤松弛、皱纹等烦恼息息相关的,所以积极地直面毛孔问题毫无疑问会达到美肌的效果。

让“毛孔”成为突破口,向美肌出发,只要努力,毛孔就会缩小哦!这就是本书的目的所在。

KEANA RESU BIHADA BIBLE by Minako Yamamoto
Copyright © 2011 Minako Yamamoto, Mynavi Corporation
All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mynavi Corporation
This Simplified Chinese edition is published by arrangement with
Mynavi Corporation, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing CW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

本书中文简体版经Mynavi株式会社授权,由中国纺织出版社独家出版发行。
本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2013-8311

图书在版编目(CIP)数据

美肌法则:零毛孔护理宝典 / (日)山本未奈子著;张敏译. --
北京:中国纺织出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5064-9701-5

I. ①美… II. ①山… ②张… 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(2013)第084876号

策划编辑:金 昊 责任编辑:杨 勇 责任校对:梁 颖
责任设计:何 建 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010—87155894 传真:010—87155801

http://www.c-textile.com

E-mail: faxing@c-textile.com

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年1月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:3.5

字数:49千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

自序

只要努力，毛孔就会缩小哦！

作为美容家经常在各种活动中，被大家说“您的皮肤是没有毛孔烦恼的吧”，其实这种说法对于我是大错特错的。

为杂志拍摄时，为了使自身形象更加亮丽，摄影师会打镁光灯，这个时候就会发现我的毛孔真的是很明显。更加严重的是，从以前到现在，张开的毛孔实际上是我烦恼的始作俑者。

我想让大家记住的是，“皮肤的毛孔问题是任何人都存在的”。即使拥有陶瓷般光滑皮肤的模特、婴儿般柔嫩肌肤的女明星，也一定有毛孔问题。



Prologue

而且，毛孔数量大约有20万个，这个数量还仅仅是脸上的毛孔数量而已。毛孔数量因人而异，但不管是大人还是孩子都是同样有毛孔的。所以每个人看起来肌肤都不一样，可能是由于这些毛孔明显与否决定的。每个人都有毛孔，然而有些人的肤质紧致，使得毛孔并不明显，仅仅是因为我们的肉眼看不出来而已。

毛孔是无法消除的，但是，我们可以做到让毛孔看起来不明显。

本书涵盖了关于毛孔的大部分话题。自己的毛孔属于何种类型，是什么原因导致毛孔粗大明显，应该采取何种方式缩小毛孔，我将十分荣幸地和大家共同探讨这些问题。

此外，毛孔护理是与粉刺、皮肤松弛、皱纹等烦恼息息相关的，所以积极地直面毛孔问题毫无疑问会达到美肌的效果。

让“毛孔”成为突破口，向“美肌”进发。

这就是本书的目的所在。

*Beautiful and healthy skin
can be achieved
by the right care.*

Contents

目录

我的毛孔经历.....6

第一章 chapter 1

首先来了解毛孔的生成原理

..... 10

毛孔的种类和原理..... 12

毛孔类型诊断对照表..... 14

黑头型毛孔、油性毛孔、内部干燥型毛孔共通的毛孔烦恼..... 18

关于黑头型毛孔、油性毛孔、内部干燥型毛孔的元凶——角栓..... 26

黑头型毛孔..... 30

油性毛孔..... 32

内部干燥型毛孔..... 36

松弛型毛孔..... 38

痘痕..... 42

医生介绍的六种消除痘痕的方法..... 45

痘痕的治疗方法、内容及效果..... 46

宝典之一 Column 1

零毛孔美肌护理

“吃油多就会长粉刺”是谣言！..... 50

第二章 chapter 2

打造零毛孔美肌 日常护理与特殊护理

..... 52

正确的日常护理

[适用于所有的毛孔类型]

1 洁面/清洗脸部..... 55

正确的洗脸方法..... 56

2 化妆水..... 58

3 精华液..... 59

精华液的正确使用方法..... 60

4 乳液、日霜..... 65

5 抗紫外线护理..... 66

涂抹时注意不要遗漏！

防晒霜的使用方法..... 67

每日肌肤护理，倾力推荐..... 68

正确的特殊护理

[适用于所有的毛孔类型]

去角质方法1/按摩柔珠法..... 72

去角质方法2/化学修复法..... 74

值得推荐的去角质护肤品..... 80

[黑头型毛孔肌肤]

黑头型毛孔的“进攻式”护理方法

挤压式清鼻头法..... 76

适合黑头型毛孔肌肤的护肤品..... 84

[油性毛孔肌肤]

为油性毛孔补充油分的护理方法……78

适合油性毛孔肌肤的护肤品……83

[内部干燥型毛孔肌肤]

使内部干燥肌肤水润的护理方法……84

适合内部干燥型毛孔肌肤的护肤品……92

[松弛型毛孔肌肤]

松弛型毛孔的“进攻式”护理方法 点穴……88

松弛型毛孔的“进攻式”护理方法 淋巴按摩……90

适合松弛型毛孔肌肤的护肤品……93

消除痘痕的护肤品……94

适合混合毛孔肌肤的护肤品……95

宝典之二 *Column 2*

零毛孔美肌护理

“抗紫外线”对策是肌肤护理的重要一环！……96

第三章 *chapter 3*

完美变身 最终诊断
你问我答

……98

护肤品牌名录……110



美肌法则 零毛孔护理宝典

[日]山本未奈子 著
张敏 译



 中国纺织出版社

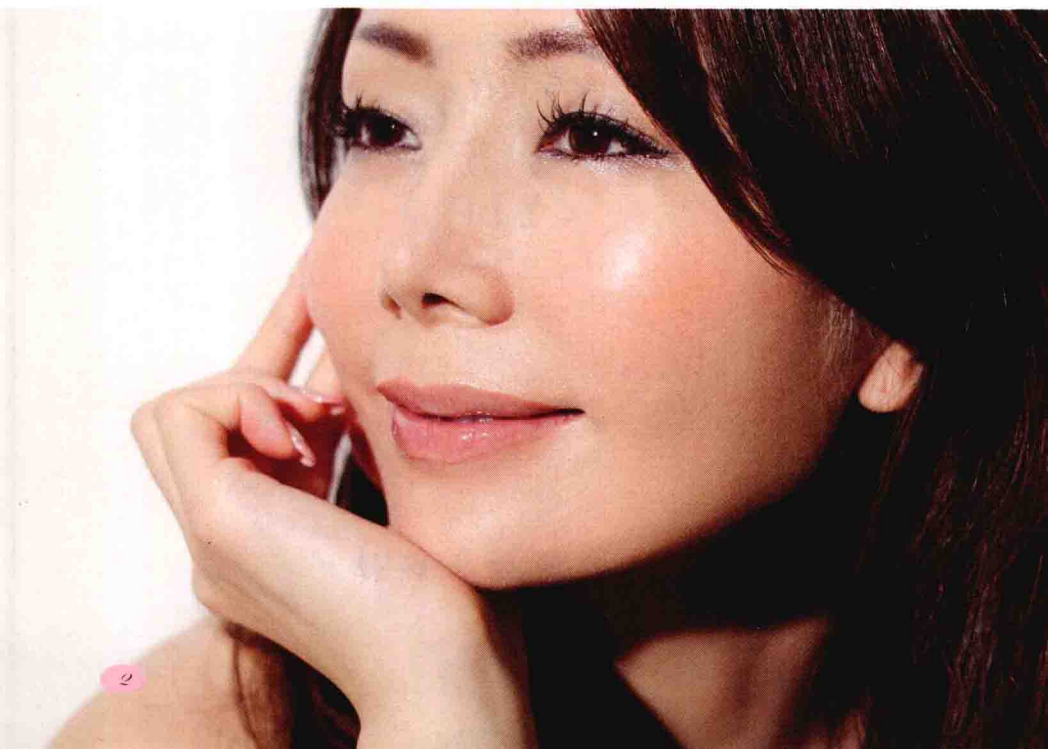
自序

只要努力，毛孔就会缩小哦！

作为美容家经常在各种活动中，被大家说“您的皮肤是没有毛孔烦恼的吧”，其实这种说法对于我是大错特错的。

为杂志拍摄时，为了使自身形象更加亮丽，摄影师会打镁光灯，这个时候就会发现我的毛孔真的是很明显。更加严重的是，从以前到现在，张开的毛孔实际上是我烦恼的始作俑者。

我想让大家记住的是，“皮肤的毛孔问题是任何人都存在的”。即使拥有陶瓷般光滑皮肤的模特、婴儿般柔嫩肌肤的女明星，也一定有毛孔问题。



Contents

目录

我的毛孔经历……6

第一章 chapter 1

首先来了解毛孔的生成原理

……10

毛孔的种类和原理……12

毛孔类型诊断对照表……14

黑头型毛孔、油性毛孔、内部干燥型毛孔共通的毛孔烦恼……18

关于黑头型毛孔、油性毛孔、内部干燥型毛孔的元凶——角栓……26

黑头型毛孔……30

油性毛孔……32

内部干燥型毛孔……36

松弛型毛孔……38

痘痕……42

医生介绍的六种消除痘痕的方法……45

痘痕的治疗方法、内容及效果……46

宝典之一 Column 1

零毛孔美肌护理

“吃油多就会长粉刺”是谣言！……50

第二章 chapter 2

打造零毛孔美肌 日常护理与特殊护理

……52

正确的日常护理

[适用于所有的毛孔类型]

1 洁面/清洗脸部……55

正确的洗脸方法……56

2 化妆水……58

3 精华液……59

精华液的正确使用方法……60

4 乳液、日霜……65

5 抗紫外线护理……66

涂抹时注意不要遗漏！

防晒霜的使用方法……67

每日肌肤护理，倾力推荐……68

正确的特殊护理

[适用于所有的毛孔类型]

去角质方法1/按摩柔珠法……72

去角质方法2/化学修复法……74

值得推荐的去角质护肤品……80

[黑头型毛孔肌肤]

黑头型毛孔的“进攻式”护理方法

挤压式清鼻头法……76

适合黑头型毛孔肌肤的护肤品……84

Prologue

而且，毛孔数量大约有20万个，这个数量还仅仅是脸上的毛孔数量而已。毛孔数量因人而异，但不管是大人还是孩子都是同样有毛孔的。之所以每个人看起来肌肤都不一样，可能是由于这些毛孔明显与否决定的。每个人都有毛孔，然而有些人的肤质紧致，使得毛孔并不明显，仅仅是因为我们的肉眼看不出来而已。

毛孔是无法消除的，但是，我们可以做到让毛孔看起来不明显。

本书涵盖了关于毛孔的大部分话题。自己的毛孔属于何种类型，是什么原因导致毛孔粗大明显，应该采取何种方式缩小毛孔，我将十分荣幸地和大家共同探讨这些问题。

此外，毛孔护理是与粉刺、皮肤松弛、皱纹等烦恼息息相关的，所以积极地直面毛孔问题毫无疑问会达到美肌的效果。

让“毛孔”成为突破口，向“美肌”进发。

这就是本书的目的所在。

*Beautiful and healthy skin
can be achieved
by the right care.*

[油性毛孔肌肤]

为油性毛孔补充油分的护理方法……78

适合油性毛孔肌肤的护肤品……83

[内部干燥型毛孔肌肤]

使内部干燥肌肤水润的护理方法……84

适合内部干燥型毛孔肌肤的护肤品……92

[松弛型毛孔肌肤]

松弛型毛孔的“进攻式”护理方法 点穴……88

松弛型毛孔的“进攻式”护理方法 淋巴按摩……90

适合松弛型毛孔肌肤的护肤品……93

消除痘痕的护肤品……94

适合混合毛孔肌肤的护肤品……95

宝典之二 *Column 2*

零毛孔美肌护理

“抗紫外线”对策是肌肤护理的重要一环！……96

第三章 *chapter 3*

完美变身 最终诊断
你问我答

……98

护肤品牌名录……110



我的毛孔经历

在纽约学到的毛孔护理“常识”

我开始被毛孔问题所困扰时，是在粉刺多发的青春期。由于自己特别喜欢吃甜食，未曾考虑要营养搭配均衡，甚至也没有摄入足够的蔬菜和水果，可以说饮食生活相当随性。就这样，我不仅患上了严重的便秘，而且皮肤也变成了油性肤质，之后逐渐发展成毛孔里出现了黑头，我才开始注意保养肌肤。

从那时起我开始有意地摄取蔬菜和水果，喝乳酸菌营养液，粉刺这才消失了一些，但是那些分泌旺盛油脂的毛孔却完完全全地留了下来。我想方设法赶紧使劲用酵素洗面奶、去角质洗面奶清洗脸部，但是收效甚微，这反而让皮肤变得敏感起来。

柳暗花明又一村。肌肤有所好转的契机在于我在纽约的经历。第一次去美容沙龙，美容师连招呼都不打，就突然在我的两边鼻翼上狠狠地拧起来。

“啊，好痛！你在弄什么呢？”



“好痛啊，快住手！”我喊道，那天只让美容师简单地做了护理，心想：再也不去纽约的美容院了。过几天，我跟朋友说：“前几天去了美容院，真是太差劲了！居然用手指在我的鼻子上狠拧，还使劲儿按压呢！”话音刚落，朋友很淡定地说：“那是去角质疗法吧？”我问：“很有名吗？”朋友答道：“大家都在做呢！”

“什么是去角质疗法？”这个疑问在我脑海中油然而生了一个大大的问号。回头一想，纽约当地的朋友们好像是没有“鼻翼上的黑头”的。

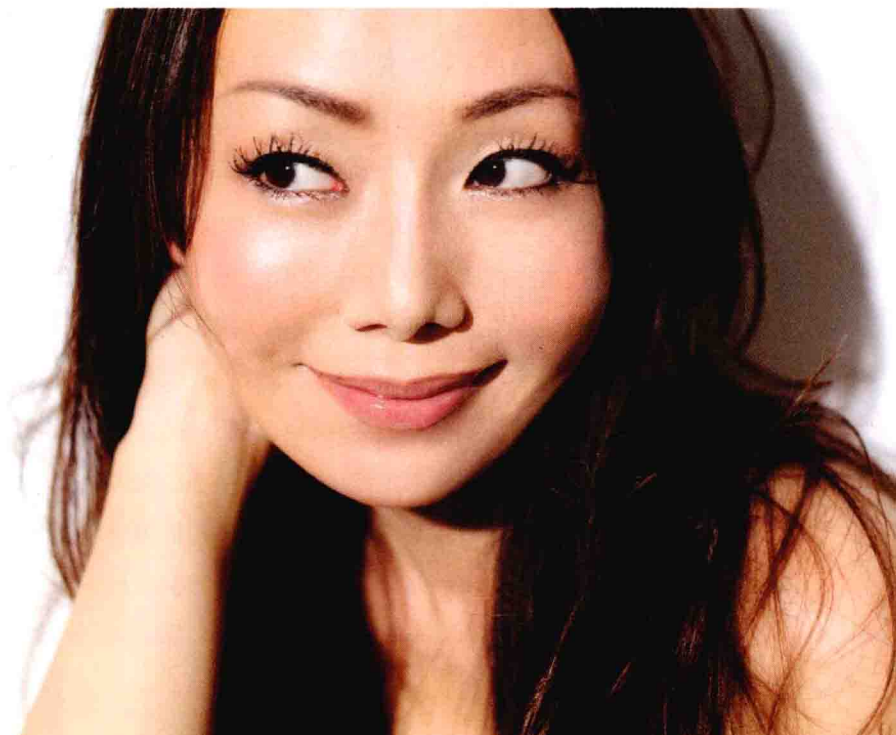
实际上，这种疗法是在美国非常常见的用手指在毛孔上挤压的方法。后来在美国的美容学校学习后才知道，在美国这种去黑头的疗法是国际美容资格考试必考的一项技能。起初会为这种痛感吓了一跳，但是学习之后才发现，因为是用手指的腹部不断地推送的，所以是不会伤害到皮肤的。而且，特别能让毛孔易于打开，再加上鼻翼两侧的毛孔抗物理性刺激的能力很强，所以这种疗法在不给皮肤带来负担的同时能够彻底地清除黑头，然

后将原先充满毛孔的脏东西清除出来，从而能缩小毛孔，进而达到皮肤清洁的目的。只要方法得当，毛孔是能够循序渐进地被“清扫”干净的。

从那时起，我开始定期去美容院清洁毛孔。后来我终于上了美容学校，自己也可以做这种清洁毛孔的疗法了。由于持续做清洁毛孔疗法，黑头变得不再明显，也逐渐被人夸奖皮肤变得水润光洁了。

减肥成功带来可怕的松弛毛孔

然而，我还有一个毛孔烦恼，那是因为怀孕带来的。生第一个孩子的时候，由于被灌输“一定要摄取充足的营养”而每天吃山珍海味，体重猛然增加了17公斤。我产后将近一年都持续肥胖。之后我发奋减肥，终于效果明显，竟然减下去了25公斤！（关于这段故事的来龙去脉，感兴趣的读者请阅读我的另一本著作《全身美肌术》）陶醉在成就感之中的我，仔细照镜子观察脸部时，才发现因怀孕肥胖而撑大的毛孔！



急剧减肥后，脸部肌肤和身体一样都会变得松弛，与此同时，毛孔也会变得松弛。毛孔就像不新鲜的橘子皮一样“绽开”，端详着这样一副面孔，我开始了与毛孔的新一轮“大作战”。

之后数年，松弛的毛孔小多了，但是现在仍然还有，为了使毛孔再紧缩一些，我和大家一样每天做着日常肌肤护理。

自身有过两种类型的毛孔经历，虽然都是毛孔问题，但是毛孔的种类不一，所以根据肌肤类型和毛孔的种类，所采取的手段也应有所不同。这都是亲身经历后我所得到的一些体会。

自己的毛孔符合哪种类型，是如何生成的，只要明白诸如此类的根本理论，采取合理的手段，毛孔是会逐渐变小的。因为我自身就是这样蜕变的！

首先，我们需要了解自己在为哪一类型的毛孔而烦恼，让我们从准确辨识毛孔开始吧。



