

<<素肌美人>>

图书基本信息

书名：<<素肌美人>>

13位ISBN编号：9787538162769

10位ISBN编号：7538162763

出版时间：2010-04-07

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）吉木伸子

页数：247

译者：吴梅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<素肌美人>>

前言

“虽然我每天都竭尽全力地进行肌肤护理，可是不知道为什么，皮肤总是……”“总是隐隐约约地感觉不尽如人意，究竟怎么护理才好呢？”

人们每天都会花费大量的时间、精力呵护自己的肌肤，却总会遇到令人不知所措的烦恼。

市场上的化妆品、美容方法到处泛滥，真不知道应该相信什么。

既听说“彻底地清洗肌肤是美肌的一个重要步骤”，转而又听到完全相反的论调，“清洗过度会给肌肤带来很大的伤害”。

到底哪个才是养颜的真经呢？

请不要迷惑！

护理好自己的肌肤，就必须掌握护肤的基础知识。

娇艳欲滴的肌肤是我们精心呵护出来的。

想要拥有动人的肌肤，我们就必须要首先了解肌肤的性质以及化妆品的相关知识。

并不是只要使用昂贵的化妆品就可以拥有凝脂肌肤。

这就像制作意大利面一样，即便买来了优质的面粉和橄榄油，如果不会烹饪，那也不可能做出美味的意大利面条。

每个女人都是天生的美容师，她们每天都要花费大量的时间和精力护理自己的肌肤。

然而令人不解的是，大多数女士并不了解自己肌肤的构造与机理。

如果根本就不知晓肌肤护理的基础知识，那么无论购买多么高档的化妆品，就如同不懂得烹饪技巧，只是拥有佻质的烹饪材料一般，不会有令人满意的成果。

养颜的技巧绝不是什么难以掌握的高深秘诀，只要稍微掌握一些要领，就能逐渐驾驭自己的肌肤。

同时，也不再会被社会上五花八门的信息所迷惑了。

让我们迅速了解拥有可人肌肤的秘诀吧！

不要再浪费时间和金钱，从现在开始就立刻掌握拥有娇颜的技巧吧！

如果本书能作为一本肌肤护理宝典，陪伴在您的身边，遇到任何肌肤的问题都能迎刃而解，我将会不胜欣慰。

<<素肌美人>>

内容概要

自以为每天都在使用正确护肤方法的我们其实不知道，在普通的日常护理中经常混杂着各种违规越界的禁忌方法，稍不小心就犯了美肤的大忌。

这样不仅达不到美容额功效，还可能适得其反，对肌肤造成严重后果。

本书非常全面地介绍了全身各处的护肤方法，一书在手，女性肌肤问题全无。

针对常见的肌肤护理的错误认识进行了修正，在护肤问题上及时亡羊补牢。

<<素肌美人>>

作者简介

吉木伸子，横滨市立大学医学部毕业后，进入庆应大学医学部皮肤科。之后在激先诊所、俄亥俄州形成外科、中医诊疗所等地进行过研修，现在在银座开了吉木皮肤科诊所。

引入激光、果酸疗法等皮肤美容科学和中医来治疗皮肤病。著作有《成为素肌美人》、《成为素肌美人的皮肤护

<<素肌美人>>

书籍目录

序言答疑解惑！

肌肤及其护理的基础知识问答第1章 了解肌肤的构造 皮肤的构造 新陈代谢 角质的屏障功能 神经酰胺 基底层 骨胶原第2章 认知“由体内进行美肌”的正确含义 【膳食】每天吃一次自己制作的黄绿色蔬菜 【饮品】尽可能地避开咖啡因，饮用温热的香草茶（专栏）姜的能量令人敬服 【睡眠】每日至少6小时的睡眠，可让您旧貌换新颜 【压力】感到疲劳时，就要适当地休息，经常地运动，快乐过好每一天 【月经与激素】注意月经的周期及状况（专栏）口服激素剂的话，能使肌肤变漂亮吗？

第3章 了解基本的化妆品 【卸妆品】选择对肌肤刺激最小的乳霜型卸妆品 从肌肤较厚的部位开始涂抹使之相溶，大约1分钟完成 【洗面品】选择洗后让肌肤清爽的固态洗面品 用充足的泡沫洗面，避免肌肤受摩擦 【化妆水】选择调配有维生素C衍生物的化妆水 不要使用棉布，用手蘸取化妆水后涂抹 【美容液】选择配有符合自己使用目的成分的美容液 【乳液】选择富含保湿成分的新型乳液 【乳霜】补给油分的乳霜，以眼、口部周围为中心使用 【粉底霜】粉质粉底霜质地柔和 吉木医生的建议1 基础肌肤护理和化妆第4章 掌握解除肌肤烦恼的秘诀 肌肤干燥、粗糙 肌肤为什么会干燥呢？

【防御干燥】给干燥的肌肤补充“保湿成分” 保湿成分的种类 不能防止肌肤干燥时，使用配有神经酰胺成分的美容液（专栏）选择配有神经酰胺化妆品的方法 透明质酸的优缺点 化妆附着能力很差时，使用凝固型保湿面膜 正因为要注意防止肌肤干燥，才选择粉质粉底霜 【防御嘴唇粗糙】对干燥的嘴唇，用蜂蜜与凡士林制成的贴膜有效 【防御足底粗糙】拯救变厚的足底，使用轻石及配有尿素的乳霜 【防御手皴裂】减少洗手次数，利用手套及护手霜加以保护 【防御肌肤粗糙】由探寻“隐藏的原因”开始（专栏）我的油脂很多却又干燥，是油性肤质，还是干性肤质？

了解肌肤粗糙原因的确认测试 探究原因、解除问题的启示 肌肤粗糙时，只使用保湿乳霜和粉底霜（专栏）成人也会得特应性皮炎吗？

吉木医生的建议2 冬、夏季的肌肤护理与化妆 肌肤老化 肌肤为什么会老化呢？

【抗衰老】守攻联防的肌肤护理，延缓肌肤老化 有效防御老化成分的种类 吉木医生的建议3 为战胜衰老进行的特别肌肤护理 一过20岁，每日使用维生素C衍生物抗衰老 【防御紫外线】对“一点点的日晒”都不能掉以轻心（专栏）为了骨骼，稍微吸收点紫外线好吗？

正确认知紫外线，生活中尽量避免辐射 进一步了解紫外线 明确防晒化妆品中SPF与PA表示的含义（专栏）受到日晒的话，肌肤变红与变黑的人群，哪一类更易产生色斑呢？

平日使用的防晒化妆品，选择非化学型的 有防晒效果成分的种类 要在颧骨的部位多重涂抹防晒化妆品 涂抹防晒化妆品后务必再涂上粉质粉底霜（专栏）涂抹了防晒化妆品，是否有必要进行卸妆？

去海边或登山时要选用SPF50、PA+++的防晒化妆品 在去海边、登山的两周前，要开始积极地摄取维生素C（专栏）早晨吃柠檬就容易生成色斑吗？

月经前期要比平时更仔细地防御紫外线 【防御紫外线与抗衰老】摄取具有抗氧化作用的多酚及维生素 主要的抗氧化物及富含抗氧化物的食品 【色斑的种类】了解色斑的不同种类 【美白的保养】了解美白成分对有些色斑无效 色斑的种类 不是选择“表面美白的产品”而是选择“含有美白成分”的产品 美白成分的种类 美白化妆品要使用美容液或者乳霜 为了提高美白效果，可以使用去除剂（专栏）去除剂“危险”、“对肌肤有害”是真的吗？

【皱纹的种类】了解只用保湿成分，能淡化的皱纹和不能淡化的皱纹（专栏）化妆品中的骨胶原 【预防皱纹的保养】要认识到面部练习操对皱纹可能产生反作用 【预防松弛的保养】对毛孔、眼袋、双下巴、法令线等必须进行防松弛保养 松弛的种类 要预防双下巴，肌肉训练最有效（专栏）改善皱纹和松弛的“小型整形”的现状 【预防“黑眼圈”的保养】通过保养来预防不同成因的“黑眼圈”（专栏）肌肤与骨胶原食品 黑眼圈的种类 粉刺 为什么会会长粉刺呢？

【成人粉刺的原因】成人粉刺首先怀疑激素平衡紊乱（专栏）长粉刺的原因是什么呢？

【预防粉刺的生活方式】坚持以传统日式料理为中心的饮食生活和至少6小时的睡眠 【预防粉刺的保养】硫磺、粉刺用化妆品不适用于成人粉刺（专栏）十几岁青少年长粉刺的原因及应对措施 避免过度洁面和卸妆（专栏）雄性激素与粉刺 要充分补充保湿成分、控制油分 在容易出现粉刺的

<<素肌美人>>

时期使用去角质香皂 (专栏) 去角质 后背、前胸长粉刺的时候,要穿棉质内衣 【粉刺与化妆】粉刺性肤质适用的粉底霜为粉质型 【粉刺的治疗】粉刺治疗的心得是“预防”而不是“治疗” 要从根本上治疗粉刺,建议使用中药 (专栏) 肌肤与中医 【粉刺疤痕的修复】对粉刺凹痕以外的粉刺疤痕,维生素C衍生物最有效 (专栏) 挤压粉刺的正确方法 粉刺疤痕的种类 (专栏) 是否留下粉刺疤痕,由肤质和体质决定 对美容和健康有益的中医学 应对粉刺的药 毛孔、体毛 什么是毛孔和体毛呢?

【毛孔的堵塞】毛孔周围的角质软化后,毛孔就变得明显 【松弛毛孔的保养】维生素A醇对“松弛毛孔”有效 【什么是除毛呢?

】了解除毛的时候肌肤一定会受伤 (专栏) “多余体毛”指的是什么呢?

【除毛的原则】处理体毛前要热敷肌肤,处理完之后要冷敷肌肤 【剃毛的方法】选择电动剃刀还是安全剃刀,应试后再决定 安全剃刀如果既要用于胳膊又要用于腿的话就要更换刀片 【拔毛的方法】了解使用各种不同器械的优点和缺点 拔毛使用的各种器械的方法及特点 【什么是永久脱毛呢?

】如果永久脱毛的技术精良,体毛就一生都不再生长 (专栏) 激光脱毛的现状 电脱毛的现状 其他的烦恼 问 鼻翼两侧发红,很让人烦恼 问 头皮屑很多,痒得厉害,很烦恼 问 容易出汗,汗味让人很不舒服 问 腋下总爱出汗,很担心会不会有异味呢 问 我觉得自己有狐臭,能否抑制住这种异味呢 问 总是出汗很麻烦,有没有止汗的方法 问 脚臭令我很担心 问 有没有预防脚臭的方法 问 长了脚癣很不好意思,和谁也不能说 问 大脚趾的指甲往肉里长,疼得不得了 问 乳头、乳晕发痒令人担心 问 想将乳头、乳晕处的毛都拔去 问 阴部发痒很烦恼 (专栏) 什么是霉菌阴道炎?

问 可以预防乳头、乳晕及阴部的发痒吗 问 可以将乳头、乳晕、阴部的黑色变浅吗 令肌肤滋润的健康瘦身 (专栏) “吃肉长胖”是错误的说法

<<素肌美人>>

章节摘录

插图：每天吃一次自己制作的黄绿色蔬菜只摄取生鲜蔬菜色拉的话，身体就得不到必要的维生素所谓“对肌肤有益的食物”在电视节目中甚是盛行。

比如茶、蔬菜、油等，有数不胜数的食品，至今仍盛行不衰。

但至今能够被科学确认对皮肤有益的食品却还是少之又少的。

那么，真正的对肌肤有益的食物究竟是什么样的呢？

在20~30岁的单身女性中，有关膳食方面存在的问题大多是“偏食碳水化合物”以及“如果吃蔬菜的话主要是拌色拉或蔬菜汁”。

在女性朋友喜欢的面包、饭团子、面食等食物中，它们中富含碳水化合物的非常多。

生鲜蔬菜色拉因为能使人“苗条”，并且“不会长胖”而很受大家欢迎，而没有时间做的人会饮用蔬菜汁。

在银座的便利店里，一到午餐时间，我们就列队购买面包、饭团子、蔬菜色拉、蔬菜汁等，而在饭馆内面食和蔬菜色拉套餐卖得也很火。

但遗憾的是，这些如果作为美肌的食物则不会产生很好的效果。

碳水化合物可以提供热量(参照P244)，却不能成为肌肤的营养物。

物美价廉，能填饱肚子，但无美容价值。

另外，欧式口味的凉拌色拉中大多数都会使用一些维生素含量较少的蔬菜。

而且食用凉拌色拉还会使身体变凉，从而造成血液循环不良，令营养不能到达肌肤，降低肌肤的代谢能力。

食用蔬菜汁也同样，人体不能充分地摄取维生素，并且像蔬菜色拉一样也是凉性物，所以注意不要摄取过度。

美肌必需的是含有胡萝卜素的黄绿色蔬菜如果我们从肌肤角度考虑的话，最有价值的当是β-胡萝卜素(维生素A)。

-胡萝卜素的抗氧化力强，具有预防肌肤粗糙、老化的作用。

-胡萝卜素在菠菜及胡萝卜等人们常说的黄绿色蔬菜中含量很多。

维生素C也有抗氧化作用，特别有助于增强防御紫外线的的能力。

维生素C在马铃薯和花椰菜等我们常说的浅色蔬菜中含量丰富。

所以，我们为了保持美丽的肌肤，就要坚持每天食用温热的“黄绿色蔬菜100g、浅色蔬菜200g”左右。

可是，在便利店中出售的便当是经长时间烹调过的，添加物很多，有些维生素已被破坏，一定要注意。

最好还是自己烹饪蔬菜为好。

有人说：“一个人的日子，做饭太麻烦！”

”这样的人群，食用冷冻食品很方便。

有些蔬菜只要放入微波炉中稍加热就可食用，还有一些未添加保鲜剂的冷冻食品都可以安全食用。

选择温热蔬菜和低热量的肉类、鱼类膳食对女性来说还容易引起身体需求不足的就是蛋白质。

头脑里固有的观念，认为肉类容易致发胖，所以对此很忌讳，但肌肤之源就是由蛋白质构成的，每天有必要摄取100g左右的蛋白质。

如对热量有顾虑的话，也可选择脂肪少的肉(鸡胸脯肉、猪大腿肉等)，或者在烹饪时去掉脂肪。

我推荐食用高蛋白低热量的白身鱼等来替代肉类。

此外，还应多摄取豆类、海草、根菜等。

应避免大量食用盐、刺激性食物、过多的动物性脂肪等。

容易便秘的人膳食中最好加些糙米吃米饭时要尽可能地选择糙米，特别是易便秘者。

我们经常听到便秘对肌肤不利的说法，这不仅是因为肠内细菌的平衡遭到破坏，对美肌非常重要的B族维生素的合成也受到了阻碍。

在糙米中，除了含有B族维生素、铁等诸多矿物质以外，还含有水溶性与不溶性的食物纤维。

<<素肌美人>>

这些物质会在肠道内膨胀，刺激肠壁，促进肠道蠕动。

进而消除便秘，让我们以成为肠内美人为目标吧！

日本人自古就是肌肤细腻的民族，肌肤老化也比欧美人缓慢。

日本古老的饮食文化孕育出了这一肌肤美丽的民族。

米饭、酱汤、烤鱼、热水煮过的凉拌菜等在日本很普通的膳食，从效果上看是对肌肤再好不过的了。

<<素肌美人>>

编辑推荐

《素肌美人》：简单轻松的周身肌肤美丽方案，从这里开始……名牌化妆品的惊人效果是确有其事还是荒诞奇谈正确的肌肤护理要从内至外还是要标本兼治？

美丽女人的私密之处也要同样地得到用心的关爱！

并不是所有护肤方式都真正适合你，选择正确的护肤方法比使用任何一种昂贵的化妆品都更加重要！生活篇

1. 为了肌肤更细腻，应该多吃些生冷的蔬菜色拉。
2. 脂肪对肌肤毫无益处，应该尽量不食用肉类。
3. 经常饮用恢复活力的营养饮料对恢复肌肤活力也有利。
4. 为了加快新陈代谢，每天最好饮用2升水。
5. 温热饮品比清凉饮品对身体更为有益。
6. 出汗会清洗掉毛孔内的污垢，所以进行“半身浴”具有美肌功效。
7. 工作日持续睡眠不足，到周末应该大量补充睡眠。
8. 哪怕入睡时间再晚，只要能够保证6-7个小时的睡眠，就不会对肌肤有影响。
9. 只要不将压力放在心上，就不会对肌肤产生不好的影响。
10. 月经前皮肤容易粗糙，应使用具有抗衰老和美白效果的化妆品进行护理。
11. 食用有相当于雌性激素作用的食物，可以淡化色斑和皱纹。
12. 畏寒体质是肌肤粗糙的根本原因。

<<素肌美人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>