

# 《肌斷食》

## 图书基本信息

书名：《肌斷食》

13位ISBN编号：9789868979943

出版时间：2013-10-31

作者：宇津木龍一

页数：224

译者：婁愛蓮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)



## 作者簡介

宇津木龍一

北里大學醫學系畢業。他所創設的北里研究所病院美容醫學中心，是日本第一間專業抗老醫學機構，作者亦是日本極少數的專業抗老治療美容整形外科醫生。目前主要針對黑斑、細紋及肌膚鬆弛做治療，並進行預防老化的專業診療。

本書介紹的保養方法源自燒燙傷皮膚再生療法，可以挽救種種肌膚問題。只要遵行「不塗抹、不搓揉、不過度清洗」的三個基本原則，美麗的肌膚指日可待。

## 書籍目錄

### 第一章 想要肌膚變漂亮就別再使用保養品

怎樣才能擁有漂亮肌膚？

「越擦保養品膚質越糟糕」的事實

“肌理”是決定肌膚美麗與否的關鍵

只要停用保養品，肌理就能整齊有序

只要停用保養品，皮膚就能消炎退紅

不管幾歲肌膚都能美麗再生

基礎保養品就樣麻藥一樣

明知有害卻還在化妝的人

皮膚受到批評就覺得自己一無是處

連我太太也離不開保養品！？

別被昂貴的保養品迷惑

### 第二章 肌膚擁有神奇的再生力量

即使年過八十肌膚也要像棉花糖一樣

肌膚的構造 1 < 表皮與真皮 >

肌膚的構造 2 < 角質層 >

肌膚的構造 3 < 新陳代謝 >

怎樣算是好膚質？

肌膚的構造 4 < 自體保濕因子 >

肌膚的構造 5 < 皮脂 >

肌膚的構造 6 < 共生菌的作用 >

保養品阻斷了肌膚週期

### 第三章 「保養品」危害肌膚的真相與謊言

你知道保養品的五大害處嗎？

水的危害

為什麼想把弄濕的手擦乾？

破壞肌膚防護的化妝水

其實玻尿酸和膠原蛋白會讓皮膚變乾

油和界面活性劑的危害

乳霜的界面活性劑會破壞肌膚的防禦能力

發炎都是「美容成份」害的

乳液、精華液、護膚油．．．全都是一樣的東西

讓黑眼圈變深的眼霜

紫外線有一定的必要

防曬產品比紫外線更可怕！？

像為肌膚上色的產品 < 1 > 粉底

像為肌膚上色的產品 < 2 > 遮瑕膏、潤色乳

好的肌膚摸起來不會「濕潤潤的」而是「乾乾爽爽的」

防腐劑的危害

再漂亮的美女也有不能貼臉的時候

搓揉的危害

皮膚會越搓越乾

清潔過度的危害

每卸妝一次，肌膚的防護就被破壞一次

越洗肌理越淺

「肥皂」和「人工合成清潔劑」的不同

弱酸性對皮膚不好

美容皂的罪狀

保養品以製造乾燥皮膚聞名

請相信肌膚的自我復原能力

第四章 不塗抹、不搓揉、不過度清洗！回復美麗肌膚 實行宇津木保養法

讓肌膚復活的唯一方法

清潔的保養 洗臉的基本手法 1 清水洗臉

手部「洗臉機」是關鍵

清潔的保養 洗臉的基本手法 2 用純皂洗臉

粉底用肥皂清洗

「按壓清洗」和「汗毛清洗」

清洗十次即可

清潔的保養 擦式的基本手法

清潔的保養 卸妝

眼妝用滾動的手法卸除

口紅用衛生紙擦掉最好

塗抹的保養 塗抹的基本手法 「脫屑」用凡士林

適量的凡士林約半顆米粒大小

保持清潔最重要

比起擦防曬，我更建議戴帽或撐傘

塗抹的保養 化妝 1 底妝

粉底的選擇方法

隔離霜當然選用凡士林

塗抹的保養 化妝 2 局部化妝

搓揉眼瞼會顯老態

眼影刷一次就好

睫毛膏會造成發炎

口紅、唇蜜擦一種就好

為了持續宇津木保養法

成果一定看得見

開始實行後的“軟Q感”

用顯微鏡檢測一下肌膚吧

給戒不掉保養品的人

不要太貪心是成功的秘訣

第五章 從明天起效果立現！

肌膚保養的新觀念

面膜的功效？

長青春痘用肥皂洗臉比較好？

讓皮膚滑嫩的磨砂洗面乳OK嗎？

戒不掉拔粉刺的妙鼻貼

熱毛巾可以提高新陳代謝？

這世上有成份天然的保養品吧？

持續使用美白保養品有效果嗎？

喝膠原蛋白，皮膚會變Q彈嗎？

維生素可以用營養補充劑補足嗎？

用手掌按壓可使肌膚再生？

化妝水沾在化妝棉上擦拭比較不傷肌膚？  
按摩刺激肌肉可以回春？  
維生素C離子導入有效嗎？  
染髮劑會傷害臉部肌膚嗎？  
喝水會讓肌膚的含水量增加嗎？  
壓力也是造成肌膚粗糙的原因之一，這是真的嗎？  
持續泡溫泉肌膚真的會變美嗎？  
請教我如何因應冬天肌膚乾燥的問題。  
有什麼原因會讓肌膚乾燥呢？

## 精彩短评

- 1、不错
- 2、我居然是第一个评论的人~~~~ 总结下来就一句，不要用护肤品，清水香皂洗脸~
- 3、非常有用的一本书，很棒。但不知道为何大陆这边居然都不出版
- 4、（2016-7已购买）
- 5、决定试试。。。沙漠皮
- 6、缓缓...
- 7、待证实
- 8、清水洗脸 ~ 实践中

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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)