

化粧品を使わず美肌になる！

减法护肤



停止过度清洁与保养，重获婴儿般水嫩肌肤

[日]宇津木龙一 著

卡大译

丢掉你的护肤品和化妆品，
99%的肌肤问题都能解决！



肌断食

带来的护肤革命

日本抗衰老整形专家的无添加美肌保养法
带你远离无效美妆、昂贵护肤品的滥用与伤害



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

减法护肤

[日]宇津木龙一 著

卡大 译

 江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目（CIP）数据

减法护肤 / （日）宇津木龙一著；卡大译．—南京：江苏凤凰文艺出版社，2019.4

ISBN 978-7-5594-3481-4

I. ①减... II. ①宇... ②卡... III. ①皮肤—护理—基本知识
IV. ①TS974.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第053988号

版权局著作权登记号：图字10-2018-255

KESHO-HIN WO TSUKAWAZU BIHADA NI NARU!

Copyright © Ryuichi Utsugi 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA CO. , LTD.

This Simplified Chinese edition published

by arrangement with SHUFU TO SEIKATSU SHA CO. , LTD. , Tokyo
in care of FORTUNA Co. , Ltd. , Tokyo

本书译文由台湾世茂出版集团授权使用，版权所有，盗印必究。

书 名 减法护肤

著 者 [日] 宇津木龙一

译 者 卡 大

策 划 快读·慢活

统 筹 王 青

责任编辑 王昕宁

特约编辑 周晓晗 王 瑶

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 天津联城印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 5

字 数 120千字

版 次 2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-3481-4

出现印装、质量问题，请致电010-84775016（免费更换，邮寄到付）

版权所有，侵权必究

前言

大家好，我是宇津木医生，我倡导的减法护肤又称为“无添加美肌保养法”，是完全不使用基础护肤品或洗面奶、卸妆水，只用清水洗脸的极简护肤方式。

这种肌肤保养法历经十八年以上，通过显微镜观察患者肌肤，效果已经由众多患者的肌肤得到证实。无论你是哪一种肤质，都能拥有光滑、细腻，有弹性的肌肤。

我过去出版了《用一个方法消除全部肌肤烦恼》一书，许多读者读过之后都告诉我“肌肤状态变好”“变得舒服许多”等令人开心的感想。

但是，仍有人无法马上停用化妆品。长期依赖化妆品的人如果突然停用，会引起皮肤干燥或脂溢性皮炎等肌肤问题。

造成脂溢性皮炎的一个主要原因，就是化妆品里所含的防腐剂。

用显微镜观察会发现，保护肌肤不受病原菌伤害的正常菌群均衡被破坏，从而引发肌肤问题。

彩妆品与护肤品诞生的目的，是为了让肌肤的状态更健康。但是，若因为没有持续使用而使肌肤产生不适，那就本末倒置了。在你购买化妆品时，专柜小姐绝对不会告知你这些事。

无法停用化妆品，可视为一种依赖症。我们只能慢慢地通过减少使用来摆脱依赖，或视状况采取必要措施，耐心地改善。

无论如何，都必须改善发炎或干燥等肌肤问题，让肌肤正常菌群再生，重新打造健康肌肤。如果轻易地重返使用化妆品的生活，持续忽视皮肤症状，只会徒增皮肤病或加速肌肤老化。

我的专业是预防及治疗色斑、细纹和松弛，这些专业知识对肌肤健康而言不可或缺。我打从心底期望每一位读者的肌肤都能重新恢复健康，随时闪耀着美丽光彩。

宇津木流诊所所长 宇津木龙一

目录

[前言](#)

[停止肌肤保养，唤回美肌力](#)

[实践！无添加美肌保养法 停止使用护肤品做肌肤保养！](#)

[Part 1 丢掉护肤品，肌断食计划达成](#)

[停止使用护肤品和彩妆品，就能拥有美肌](#)

[停用护肤品会不安吗？请试试“周末肌断食”](#)

[早晨保养](#)

[早上只要清水洗脸，“手心振动”即可轻柔洗净](#)

[用柔软的毛巾轻轻按压，吸走水分](#)

[拒绝使用化妆水、乳液和粉底](#)

[日照15分钟以下，不需用防晒乳](#)

[丢掉你的粉底与遮瑕膏，最多只上蜜粉](#)

[重点化妆，打造“清洁感”裸肌](#)

[午间保养](#)

[皮肤不泛油光，再也不用补妆](#)

[在办公室利用加湿器维持40%~50%的湿度](#)

[夜间保养](#)

[重点彩妆用棉签卸除](#)

[扑了蜜粉的日子，用肥皂洗脸](#)

[皮肤干燥起屑？请点上一粒芝麻大小的凡士林](#)

[用凡士林保养开裂的嘴唇](#)

[专栏 婴幼儿产品竟然也会损伤肌肤](#)

[Part 2 喜欢化妆的美人，请尝试4 STEP肌断食](#)

[从伤害最大的彩妆品开始停用](#)

[STEP 1](#)

[停用卸妆产品，改用肥皂清洗](#)

[实践！肌断食Q&A](#)

[把粉底液改成蜜粉](#)

[STEP 2](#)

[睡前停止使用乳霜、面膜](#)

[实践！肌断食Q&A](#)

[停用乳液、美容精华液，改用凡士林](#)

[早晨可以不用肥皂，只用清水洗脸](#)

STEP 3

停用防晒乳，或改用低刺激产品

STEP 4

停用化妆水，改涂1粒芝麻大小的凡士林

实践！肌断食Q&A

烦恼对策

I 干燥、脱屑令人苦恼

II 脸痒痒

III 粉刺、皮肤粗糙让人困扰

IV 异位性皮肤炎、过敏症状恶化

专栏 枕头不要太软，防止色斑和细纹

Part 3 什么都不做，这种保养却有效？“美肌再生”的秘密

为什么喜欢化妆的女性皮肤看起来脏脏的？

涂抹护肤品就是在破坏肌肤屏障

高价护肤品仍含有化学物质，无法产生保湿效果

任何护肤品与彩妆品，都无法号称100%安全

涂抹油分，反而让皮肤干燥变严重

UV防护做过头，反而看起来更老

湿润的肌肤不代表健康，目标是清爽裸肌

不揉搓、不摩擦，保护角质，成就美肌

培育皮肤健康菌群，恢复健康裸肌

坚持无添加美肌保养法，用显微镜观察肌理

伤害肌肤的5种“美颜法”

让肌肤闪闪动人的5个生活习惯

专栏 不能吃的东西就不要涂抹在脸上

Part 4 色斑、细纹退散！彻底解决肌肤问题

干性皮肤•敏感性皮肤 恢复肌肤保护层，变成不易干燥的皮肤

油性皮肤•混合性皮肤 皮脂腺变小，不泛油光

毛孔 发炎症状消失，毛孔就变小

泛红•肤色不均 停用彩妆品后，肤色变得均匀

青春痘 清水洗脸可减少皮脂分泌过量

痘疤 恢复皮肤正常厚度，让皮肤变得光滑

松弛 防止恶化，不要摩擦皮肤

皱纹•小细纹 停止按摩&美容产品，从预防着手

暗沉•黑眼圈 肌肤恢复正常，暗沉自动消失

色斑 预防色斑就要什么都不涂，已经形成的色斑只能用激光去除

认真应对肌肤问题的治疗方法

[色斑治疗](#)

[细纹、松弛的治疗](#)

[其他常见美肌治疗法](#)

[Part 5 不干燥，守护身体和头发全身保养只需要温水](#)

[身体保养](#)

[对脸不好的成分，对身体和头发同样不好](#)

[洗得太干净，反而会有体臭](#)

[千万别用止汗喷雾，腋下、外阴用温水清洗就好](#)

[用天然的方法保养，预防足部、腋下的异味](#)

[热水泡澡是美肤大敌，且不可使用入浴剂](#)

[停止多余的身体保养，用凡士林取代身体乳](#)

[粗糙龟裂的角质，请用凡士林保养](#)

[手足或腋下的毛发请用除毛刀](#)

[不需要洗手液或护手霜](#)

[实践！医生教你身体肌断食Q&A](#)

[头发保养](#)

[过度的头发保养，是造成头发稀疏的元凶](#)

[天天洗头，伤害头皮屏障](#)

[过度清洁皮脂，头发会变细、无光泽](#)

[用33℃以下的温水洗掉污垢](#)

[很在意头发泛油，可用肥皂泡沫清洗](#)

[停止使用发胶类产品，改用天然蜡来整理头发](#)

[染发会对头皮造成重大伤害！](#)

[实践！温水洗发Q&A](#)

注意

本书的无添加美肌保养法可适用于所有肤质，也推荐给敏感性皮肤或有异位性皮肤炎等疾病的人。

不过，这只是肌肤保养方法而已，并不是治疗方法。若出现以下症状恶化或一直无法改善时，请尽快前往皮肤科就诊。

- 强烈瘙痒（痒得不得了的程度）
- 皮肤变红、有刺痛感

- 严重干燥，一直脱屑
- 皮肤炎的症状恶化
- 除上述情况之外，过去未曾出现、明显感觉异常的症状