

請教的是



美容皮膚科・內科醫
片桐衣理醫師
衣理診所院長。以電腦維
修產品力獲得國際獎。主
理肌膚保養被稱為「人氣」

實現明天或3年後的水潤明亮美肌☆
以每日的正確肌膚保養方法

有需要用到
乳液嗎？

敏感肌
該怎麼保養
才好呢？

雜誌 STYLISH AGENCY/OLIO

雖然在不知不覺中就知道了，其實又不太了解的肌膚保養基礎的疑問，大家都會有吧？只要問了，就會漸漸地找出答案來！因為是每天都要進行的美肌程序，一定要徹底解決才行。在此就傳授給大家，成為一輩子寶物的保養方法吧！

肌膚保養的「這些部分不太了解！」

完全解決 BOOK

責任擔當／高麗純 美術擔當／科樂製版 攝影／永谷知也（模特兒／will creative）、伊藤愛實（片桐醫師、讀者）、武藤誠（高橋） 髮型師技師／中山友惠（スリーピース） 造型師／山口沙織 模特兒／鈴木ちなみ（www.美膚） 插圖／藤井昌子 取材、撰文／柏田麻由子 設計／Jape design ●藥品資訊詳見SHOP LIST

Wash

編輯部◎ 11111111111111111111
BLUE 藍帶 1900日曆 /
money (money LAPOR) 7
雜誌

Cleansing

編輯部◎ 11111111111111111111
BLUE 藍帶 1900日曆 /
money (money LAPOR) 7
雜誌

妳的保養
沒問題嗎？

容易犯錯的肌膚保養

12

連發!!

自我洗肌膚保養或錯誤方法，
正是讓貴族的保養變成大錯誤，
能夠覺醒的人就要立刻改正！



大量地
二次清洗

睫毛膏也
一口氣卸除！

NG4 要確實清除污垢的話一定要洗兩次臉

NG1 利用卸妝油一口氣用力摩擦卸除彩妝！

洗過頭反而會造成肌膚黏膩的狀態喔！

「造成T字部位出油的原因，就在於整個頭部的乾燥。洗過頭就會導致乾燥，也因此造成粉刺或黑頭；洗臉時利用不會刺激肌膚的方法，洗一次就非常足夠了！只在感覺黏膩的部分加上泡沫，臉部的每個部位都洗過也OK。」

夏中子小姐的觀點
T字部位會出油，只洗一次是絕對不夠，我喜歡用兩次洗臉比較清爽。

摩擦卸妝就是乾燥的原因！

「卸妝就是肌膚乾燥開始高潮的一個關鍵，摩擦是最容易傷害到肌膚表面的一個原因。因此絕對不要用力對面部肌膚做卸妝動作，特別是卸除眼部的皮膚時，要以和煦但不不同的專用卸妝品來卸妝。」(片桐醫師)

田中梓小姐的觀點
不管成為水嫩美膚或皺紋，都努力達到一口卸妝去乾。

NG5 早上想要縮短時間洗臉就將洗面乳在臉上搓出泡泡。

因摩擦就會造成肌膚問題的發生！

「越搓越刺激，泡沫就會產生過大的氣泡並出現刺激感。這樣一來，摩擦以及洗淨成分只會造成皮膚的流失，最重要的可溶性無效成分。使用打圈的小解手，在手上製造出細小的氣泡，不要特別頑固地用皂泡搓洗淨。」

夏中子小姐的觀點
將洗面乳在手上，用打圈的方式搓出細小的氣泡，早上洗臉時可能更輕鬆。

NG2 一邊卸妝同時按摩肌膚真是一舉兩得！

按摩要在清洗之後進行。

「卸妝料和洗面料所添加的洗淨成分很容易奪去肌膚滋潤，並附著污垢，因此不建議利用卸妝料來按摩。如果，要按摩也要在洗完臉後進行。」

夏中子小姐的觀點
為了促進血液循環而晚上按摩，卸妝的資料一些進行在這更見效時間。

NG6 用指甲徹底搓揉毛孔內的污垢

用指甲反而會造成傷害肌膚的反效果！

「因為指甲會傷到毛孔，因此不要應用指甲去刺激肌膚。反而會造成肌膚的傷害。另外，有些人會將泡沫長時間停留在臉上，期待有磨蝕的效果，但這些只會造成滋潤的流失而已，反而助長了乾燥的發生。」

小島由美小姐的觀點
因為在毛孔，就持有這些污垢，所以用指甲去刺激毛孔，不但不能更清潔，反而會更乾。

NG3 用熱水來沖洗的話就更能立即清洗掉滑溜的卸妝品

沖洗就以近似人體溫度的溫水為原則。

「熱水會讓卸妝料，將肌膚表面必須的油脂也一起奪走。雖然如此冷水又不容易將卸妝料沖乾淨，因此最好是36~37度的溫水為佳。體溫的時候，不會感覺燙或冷，剛剛好近似人體體溫的溫度。」

夏中子小姐的觀點
不管是否卸妝或洗臉，沖洗時都用熱水，沖洗後，確實與清水沖洗乾淨。

Milk

Lotion

總發行 5880日圓 /
KIDS 乳液 數量 1995
©2007 ©www.kobun.com

總發行 5880日圓 /
KIDS 乳液 數量 1995
©2007 ©www.kobun.com

即使不擦乳液
也能保濕嗎？

目標就是
1000次！

NG10 即使只擦化妝水 也能保濕所以 不用再擦乳液

NG7 擦化妝水的時候 以拍打100下來進行 就會更加滋潤吧？

如果沒有乳液屏障
就會讓水分流失！

「乳液能瞬間潤滑肌膚表面，然而內部在數分鐘內就會呈現乾巴巴的狀態。化妝水後，一定要加入添加潤滑成分的乳品形成乳液。這就會成為屏障，保有肌膚濕潤。現在也有許多清爽乳液或凝膠，就試著尋找自己喜歡的質地吧。」

內服少小顏的講義
「我不喜歡黏膩感，所以不擦乳液。只擦化妝水也能保養皮膚，不是好了嗎？」

溫柔地按摩塗抹
才更容易浸透肌膚

「讓化妝水確實浸透肌膚的條件是「10~15分鐘，以接近人體的溫度也覆蓋整個肌膚」。拍打了會造成物理性的刺激，只是讓化妝水停留在肌膚表面，但是淨透效果卻不佳。試著以溫柔地按摩肌膚來塗抹吧。」

美・本宮妃小顏的講義
「拍打100下來進行化妝水，在臉上一直拍到化妝水乾掉為止比時好進行。」

NG11 美容液可以取代乳液 來使用嗎？

美容液無法形成滋潤的鎖水膜！

「美容液以高純度水溶性的產品為多。以保有肌膚水分與美容成分的對策來看，還是乳液具有效果。最後還是會發現乳液潤滑的質地，但是使用美容液的方法與產品會有所不同，因此購買的時候要仔細確認。」

內服少小顏的講義
「為了不擦乳液，所以買乳液來用。如果買美容液，也乾乾淨淨的，所以達到目的吧？」

NG8 洗臉後，暫時等臉全乾後 再擦上化妝水比較好

隨著時間肌膚內部的滋潤會跟著蒸發流失！

「洗臉後肌膚的鎖水能力會降低，水分也會漸漸向外蒸發。這樣一來，自我的動作與鎖水能力會變弱。呈現出化妝水不容易浸透的狀態。如果帶乾濕氣的臉就會呈現成水珠狀態，因此一定要立刻擦上化妝水！洗臉後，要在5分鐘內擦上。」

美・本宮妃小顏的講義
「洗臉後乾乾的臉，再擦化妝水，洗臉後，洗臉後乾乾的臉，洗臉後乾乾的臉，洗臉後乾乾的臉。」

NG12 防曬產品只會 在夏天使用

紫外線對策一定要進行一整年！

「引起肌膚老化的紫外線A波，隨著季節變化並沒有什麼改變，而溫度的原因卻不是從4~5月開始變高。紫外線傷害會隨着在體內吧，因此防曬對策是一整年的。白天用乳液或霜使用具有肌膚保養效果，又能確實進入肌膚的產品。」

美・本宮妃小顏的講義
「UV的曬的白天用乳液會讓肌膚乾燥的，我不喜歡，因此只在夏天用乳液防晒。」

NG9 拍打肌膚來塗抹的話 讓化妝水更容易浸透

因為拍打刺激會更容易產生麥拉寧色素！

「在NG7也有說明到，即使拍打了也不會變得更容易吸收，反而因為摩擦而刺激肌膚造成紅腫或刺痛等現象。尤其是在臉頰或頸部等部位，刺激更是大敵，不管是用化妝棉或手都要溫柔地按摩來塗抹吧。」

美・本宮妃小顏的講義
「拍打肌膚，感覺更容易浸透。」

哪一個，在何時使用才好？

意外地有許多，有關肌膚保養單品的使用方法和挑選方式的疑問，一直到現在為止不太好意思詢問的簡單疑問，在此一一來解決，配合肌膚與生活型態來尋找最適合的單品好好活用吧。

將保養品的使用方法&疑問徹底解決！

Q2 化妝水和一般的清水有什麼不同嗎？

A 一般的水在肌膚內部
**無法保有
水分量。**



武智小百合小姐

「化妝水裡添加有保湿成分，在肌膚裡被稱做NMF（天然保湿因子），結合滋潤的因子，停留在肌膚內部具有保水作用。另一方面，一般的水即使浸透肌膚也會立即蒸發掉，無法保有肌膚的水分，保濕能力完全不同，使用化妝水更加滋潤肌膚。」

Q1 為什麼需要正確的肌膚保養方法呢？

A 將來，有可能會造成**斑點&細紋&鬆弛**等所有肌膚問題！



吳智小百合小姐

「25歲以後肌膚的恢復力呈現直線下降。保養品效果也變得不佳，不斷累積保潔後就會產生斑點或細紋等。為了要實現不管是明天或、年後都美麗的肌膚，每日的保養中，一定要持續地進行保養和重整肌膚保養，但臨時的保養只會讓肌膚提早老化。」（片桐醫生）

Q4 應該要怎麼判斷哪一種保養品最適合自己的肌膚呢？

A 只要使用感OK就先
試著使用2個月看看



高澤 清小姐

「一開始先試著使用試用品。喜歡它的使用感就可以購買看看！如果不喜歡使用感，或是感覺不適合肌膚，覺得刺痛或是瘙癢的情況發生，就立刻停止使用。不要急著尋求肌膚的變化。這個時候沒有不正常的變化就再用一瓶。與肌膚的適合度在這個時期即能確實判斷！」



Q3 從洗臉到塗抹乳液不使用一系列的話就沒有效果嗎？

A 並不是不行 但系列保養一定有其存在意義。



田中靜小姐

「一系列是為了要產生整體性的保養效果而製成的，因此可說是能更有效率地達到美肌目標。但是，不一定要特別在意保養品的整合性也OK。只要掌握洗臉，不用一定要執著於使用保養系列。重點是，「不會著志追求的瓶瓶罐罐，能大量使用的化妝水」。



Q6 肌膚保養品和媽媽一起共用也OK嗎？

A 和媽媽世代的膚質與肌膚問題完全不同所以NG



經九姜子小姐

「肌膚保養是非常個人性的，每個人都有所差異。雖說是家人也是一樣。40~50歲歲的媽媽層和20歲歲的with讀者，肌膚狀態以及問題是完全不同的，20歲就需要這個年齡層必須的保養。至少化妝水之後的保養要專櫃替您診斷出肌膚類型，再依照自己的肌膚來挑選產品使用吧。」



Q5 還是不要使用便宜的保養品比較好吧？

A 保養品的價格和美肌並不是成正比的。要選擇適合肌膚的產品。



經本 優小姐

「耗費時間研究開發的高價位化妝品，確實是大量使用了珍貴且高功效的成分。但要配合正確的方式來使用適合肌膚的產品，才能夠實現美肌。利用高級肥皂把臉部洗淨，或小心地使用高級化妝水也不會有效果。尤其是化妝水，能不吝惜地使用的便宜單品，才是最推薦給wis世代的。」



Q8 潔面產品要如何選擇？



濱田愛美小姐

A 肌膚類型和容易起泡度來挑選

「平常最常用到的就是霜狀類型，但是感覺會過臉的這就改用泡型肥皂，容易長白頭的這就改用使用粉狀肥皂，但最重要的還是要看出大量親密接觸的肥皂。不在行這肥皂的話，就選擇直接可以擠出泡的類型」

選擇洗臉時
洗臉時，洗臉水與皮膚接觸的瞬間，洗臉水會產生泡沫。如果洗臉水產生大量泡沫，洗臉時，洗臉水會覆蓋在皮膚上，洗臉水會覆蓋在皮膚上，洗臉水會覆蓋在皮膚上。

選擇洗臉時
洗臉時，洗臉水與皮膚接觸的瞬間，洗臉水會產生泡沫。如果洗臉水產生大量泡沫，洗臉時，洗臉水會覆蓋在皮膚上，洗臉水會覆蓋在皮膚上，洗臉水會覆蓋在皮膚上。

選擇洗臉時
洗臉時，洗臉水與皮膚接觸的瞬間，洗臉水會產生泡沫。如果洗臉水產生大量泡沫，洗臉時，洗臉水會覆蓋在皮膚上，洗臉水會覆蓋在皮膚上，洗臉水會覆蓋在皮膚上。

Q7 請告訴我卸妝品的種類以及分別使用的方法！



貴ノ木由紀

A 以卸妝乳為基本來分別使用

「推薦給with世代的，就是，洗淨力與滋潤度達成絕佳平衡感的乳液或凝膠類型。卸妆一定要先用卸妝油或專用卸妝品來卸除。卸式型卸妝油，是沒有特別或重濃妝的日子等，特別拜才使用」

高潔淨力卸妝油
卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆。

高潔淨力卸妝油
卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆。

高潔淨力卸妝油
卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆。

Q9 化妝品的挑選方法是？



大野由紀子小姐

A 每天使用就以水潤感化妝水為佳

「最需要水分的with世代，要大量補充含水量潤感的化妝水。想要更加潤感的時候就選好滋潤類型。也推薦在水潤系化妝水後擦上。」因為是給感肌膚不希望擦很多產品時，選擇一瓶就能達到深效效果的化妝液也OK。

高潔淨力卸妝油
卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆。

高潔淨力卸妝油
卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆。

高潔淨力卸妝油
卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆。

Q11 眼部專用卸妝品一定要使用嗎？



種原菜月小姐

A 用卸妝油來代替也OK！

「重點是眼部卸妝要整個臉部分別來卸妝，專用卸妝品也可以用卸妝油來取代。以滲透於化妝棉內側的程度，在眼皮上輕輕放上20秒。然後輕輕撫下化妝棉。眼際就用化妝棉的角來拭去。」



首先輕輕按壓就是重點！

Q10 乳液與乳霜兩種都需要嗎？

A 即使只用乳液也OK。如果乾燥就重疊塗抹

「兩種皆能賦予滋潤，同樣都是做為保濕的效果。乳霜添加有大量美容成分因此也能當作抗老保養。但是with世代來說即使只擦乳液也OK。冬天等乾燥的時候也可替換成乳霜，或是重疊塗上。」



內野步小姐

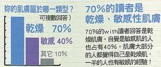
高潔淨力卸妝油
卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆。

高潔淨力卸妝油
卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆。

高潔淨力卸妝油
卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆，卸妝油能溶解彩妆。

序在此！

水潤的肌膚狀態！



Q 讓每天的肌膚保養更有效果的方法是？

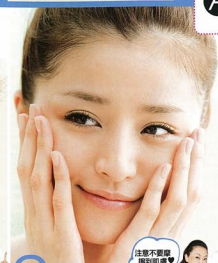
A 建議使用**化妝棉** & 手來雙重塗抹！！



3 用手掌
按壓塗抹

將溫潤
按壓進去

用兩個手掌溫溫地輕輕塗抹整個臉部。以這種肌膚的感覺各進行2~3秒。額部與眼部周圍也不要忘記。



2 第二次用手掌
大量塗抹上去

注意不要擦
擦到肌膚

用比之前多兩倍的量，自臉大的化妝水聚集在手掌凹處適量的量，用四指手指按壓地塗抹。



大約是這樣的量



1 先用化妝棉塗在
整個臉部

不要使力地
溫柔輕推

使用時帶潤滑的胭脂。將化妝棉塗擦過頭為止地填入化妝水，溫柔地與肌膚接觸塗上。之後也可當作精華液使用。

乾燥肌的日常基礎保養，關於這些部分請教教我們！

有70%的讀者自覺有乾燥問題，要怎麼以日常保養來克服呢？針對容易發生的肌膚問題也做O-CHECK！



將乳液夾在
裡面揉搓



將化妝棉
剪成2片

A 用乳液來製作
Q3 要怎麼製作
化妝棉面膜
呢？



剪成3片
貼在臉頰上



輕輕塗抹化妝棉
的兩端



濃潤整個
化妝棉



Q1 對乾燥肌所推薦的產品是？

A 水潤型**化妝水**
乳霜感的乳液最推薦

「日常保養以雙重塗抹化妝水與乳液為基本，在乾燥的部分也重疊塗抹乳液的效果更好。」



Q2 肌膚保養的預算是一萬日圓。
有什麼推薦的組合嗎？

A 卸妝品與**乳液**一定要
投資。化妝水量大於質！

「不會常常買高滋潤的卸妝品，和能大量使用的化妝水為關鍵。以目前為止使用的2倍為準，來選擇好買入的單品。」



Q4 只在意一整天乾燥
十分保濕噴霧感覺滋潤持續感不夠……

A 隨身攜帶**乳液化妝棉**！
「推薦的是乳液化妝棉。補水時一邊對付一邊塗抹的話，也能同時達到同時達到補給滋潤的效果，真是一舉兩得。裝入夾袋隨身攜帶！」

只有2層厚，肌膚
的水分容易蒸發
掉！
「用手背來確認，
肌膚的厚度與一層
紙完全一樣！」



「也用在眼周周圍
乾乾，眼睛周圍大
量化妝水！」

「只要用化妝棉輕
擦，肌膚就能吸收
吸收化妝水。」

肌膚的水分容易蒸
發，塗抹了4、5層
還覺得有乾燥的
印。

化妝水 & 乳液，
用什麼來使用呢？

每天的肌膚保養，正確的程

日常保養的基本就是，用化妝水補給水分以及用乳液維持滋潤。這是任何膚質皆通用的守則！只要正確地塗抹就能提升滿



一直到眼際
都不要忘了

6 重疊擦在容易 乾燥的眼周部位

在意眼周與前額明顯的乾燥時，就重疊塗上乳液或乳霜。絕對不要摩擦它，用指腹輕輕塗抹就是重點。



大約是這樣的量

5 乳液像是輕撫 肌膚般塗抹

將大約是50元硬幣大小的乳液，用手指一點一點地塗抹，再壓上手掌。比起在兩手間入乳液一口氣塗抹，更加不會帶給肌膚負擔。

從中央往外
側延展



手臂
偵測

4 檢查滋潤的 狀態

臉頰和大額穴的肌膚，像是乾燥高調的時請靜心觀察肌膚的狀態OK、感覺不足的話就再追加塗抹化妝水。



肌膚變得敏感該怎麼才好呢？

因為本身體質、換季時分或身體狀況，而變得敏感的人也有很多。對敏感或肌膚弱以基礎保養為主吧！

Q1 肌膚變得敏感時的保養要使用哪種產品呢？

**A 重視保濕的
最低限度保養程序**

「因為肌膚呈現防禦能力較弱的狀態，一定要徹底保濕 & 保護。以低刺激性的化妝水 & 乳液進行最低限度的基礎保養。泡沫洗臉也有可能造成肌膚乾燥，因此只在T字部位洗或用溫水洗臉。」



Q2 變得敏感的時候 絕對不可進行的保養是什麼？

**A 去角質與美白等的
攻略型保養**

「添加強效成分的抗老保養和美白、物理性強烈刺激的去角質等，攻略型保養要暫時休息。肌膚狀態不穩定時，不只是進行的效果不佳，也會復原地較慢。」



Q5 冒出了痘瘡！就一定要 改變保養方式嗎？

**A 持續做好保濕保養
再加入痘瘡護理**

乾燥會讓痘瘡惡化，因此要保濕並做重點式保養。收斂紅腫狀態後，再進行擦拭型保養也OK。特別是要注意保濕。



Q7 肌膚變得乾燥 化妝水無法 確實滲透

**A 就加入溫和的
去角質保養**

「肌膚再生機能漸弱，老舊角質堆積造成肌膚變厚的狀態。因為滋潤不易滲透而變得更加乾燥，肌膚變厚就成爲了一種性循環。試著加入對肌膚溫和的去角質保養吧。」



Q6 眼睛下方的黑眼圈 要怎麼確實保養 才好呢？

**A 利用穴道按摩 & 熱毛巾
來促進眼周的血液循環**

with 世代最常見是因為血液循環不良所造成的黑眼圈。在保養的時候，利用穴道按摩與熱毛巾做成的眼膜，來促進眼周的血液循環。



還太早了？一定要做了？

即使每天進行保養，還是不斷有新的肌膚問題出現的時候。還需要美白和抗老保養嗎？眼部呢？面膜要怎麼選擇呢？關於特殊保養的疑問在此解答。

正確的特殊保養方法都在這裡！

Q2 眼部就要使用專用單品比較好嗎？

A 在意細紋與黑眼圈的話就用專用單品保養

「如果是以保養為目的，就重疊塗上對臉用的乳液或乳霜就OK。如果是想保養細紋或黑眼圈等煩惱，還是用專用保養品」。眼部是最容易出現老化現象的地方，因此提早開始保養絕對不會有損失！

Q1 抗老保養對20幾歲的人也需要嗎？

A 只要感到徵兆就要開始抗老保養先做先贏

「即使每天都會做肌膚保養，一定會有感覺「肌膚好像有點不一樣」的瞬間。小細紋或滋潤不足、變暗沉，或者是暗沈，感覺等這些徵兆的話就是開始初期抗老保養的時候了。抗老保養的預防也是很重要的。即使是20幾歲也不會太早囉。」

Q4 Booster是什麼？

A 具有提高肌膚保養的浸透力

洗完臉後，就直接使用Booster就是「推進」的意思。能促進潔淨後洗臉後的肌膚，能提高化妝水等的渗透效果的产品。平日保養品的渗透效果變差的時候使用。

Q3 請教導我面膜的選擇方式！

A 保溼？清潔？依照目的來選擇

「想要保溼的時候，就選擇面膜或沖洗式乳霜類型。角質保養或深層清潔等以淨化為目的，就選擇高純土或去角質類型。淨化系面膜要特別注意，遵守使用頻率與方法不要太常使用。」

可以知道未來的肌膚狀態嗎？

Q6

A 有很高的機率會近似媽媽的肌膚！

「經常看看媽媽的肌膚。細紋多嗎？容易出現斑點嗎？依據年齡的比例呈現出的彈力光澤感。那就是妳未來肌膚的想像圖。」

Q5 美白從什麼時候開始才好呢？

A 從春天開始的人一整年都在進行的人增加中

問她的時期並沒有正確解答。想要開始的時候就是所謂的回答。以前夏天，為了防禦紫外線傷害，就有很多人在進行，但是最近夏天以外的時間皆進行美白保養的人逐漸增加。