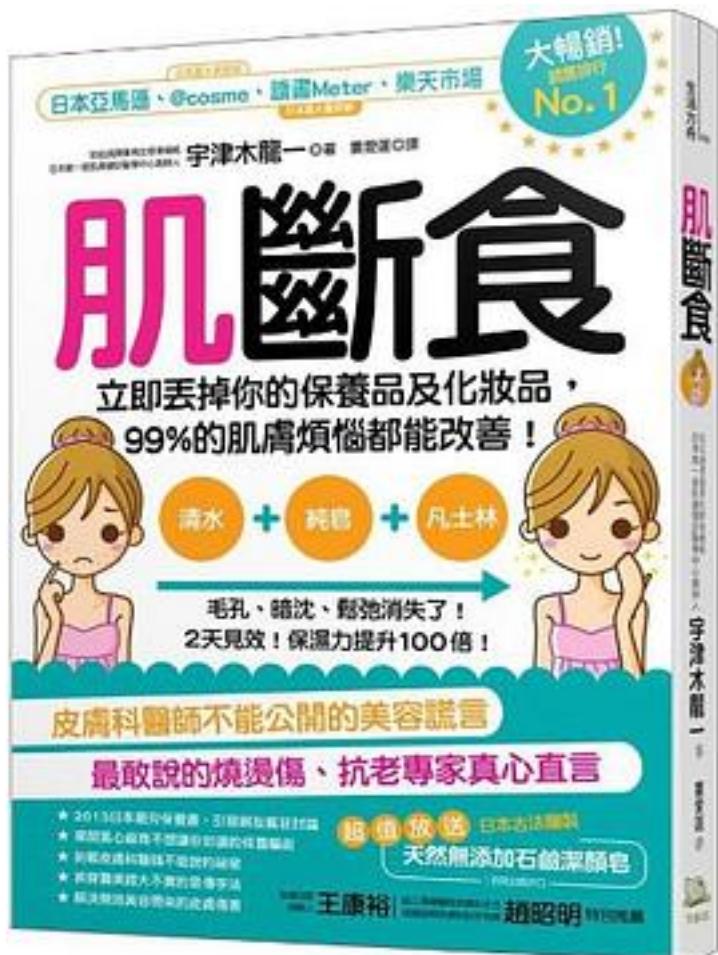


# 肌斷食



[肌斷食 下载链接1](#)

著者:宇津木龍一

出版者:方舟-木馬文化

出版时间:2013-10-31

装帧:平装

isbn:9789868979949

日本亞馬遜、@cosme(日本最大美妝網)、讀書Meter(日本最大書評網)、

樂天市場 大暢銷，銷售排行No.1

★ 2013日本最夯保養書，引發網友瘋狂討論

★ 揭開黑心廠商不想讓你知道的保養騙術

★ 挑戰皮膚科醫師不能說的祕密

★ 拆穿醫美誇大不實的宣傳手法

★ 解決無效美容帶來的皮膚傷害

肌斷食：

立即丟掉你的保養品及化妝品，99%的肌膚煩惱都能改善！

清水+純皂+凡士林

人人都做得到的「極簡美肌法」，效果驚人。

毛孔、暗沈、鬆弛消失了！保濕力提升100倍！

這是一本，你非讀不可的美肌救命書！

由修復燒燙傷的專業醫療所誕生的保養法，

帶你遠離無效美妝、保養品的濫用與傷害。

◆ 長達十多年的案例研究及科學臨床驗證

◆ 日本近年最受注目及推崇的「極簡美肌法」

肌膚具有天然的自淨力、保濕力與修復力

不用化妝品・不摩擦肌膚・不過度清洗，美肌效果100%

恐怖的肌膚5大殺手

1.水份→破壞肌膚→造成乾燥問題

2.界面活性劑及油→破壞表面防護→造成毛孔粗大與發炎問題

3.防腐劑→殺死常在菌→造成敏感問題

4.摩擦刺激→傷害肌膚→造成黑斑問題

5.過度清洗→破壞表面防護→造成細紋與鬆弛問題

從修復燒傷的專業醫療所誕生的全新美肌保養，顛覆過去的美容新常識！

只需準備純皂及凡士林，無論是乾燥肌、油性肌或黑斑暗沉，全都會慢慢改善！

極簡「清水洗臉法」，激發肌膚原有的再生能力！

只要停止用粉底液等化妝品蓋住肌膚，肌膚就會一天天變得美麗。越是花大錢，肌膚狀況越糟糕……因為化妝品及保養品是妨礙肌膚原有再生能力的最大兇手。

作者身為專業抗老醫學先驅，某天忽然發現在自己漫長的治療經歷中，竟然從未發現肌膚細滑度 (texture refinement, 肌膚檢測標準之一) 超過80%的女性，讓他不禁愕然。他深入研究原因，發現問題出在化妝品及其使用方法之上。

原本肌膚就擁有完整的修復及再生機能，一旦用外力強迫給健康肌膚補充水份及油份，就會因熱能、摩擦及化學刺激，破壞肌膚表皮，讓它失去原有的防護功能。而化妝品對肌膚來說，更是侵入性的物品。

原本肌膚細胞會自然生成保濕成份，據研究顯示，至今花費無數金錢及時間所發明出來的保養品，其效果甚至達不到人類本身肌膚所製造的保濕力的1%。

## 本書特色

1.

作者本身是燒燙傷的權威，更擁有醫美整形的專業背景，從長達10年的臨床案例研究中發現擁有完美肌膚的關鍵，其科學數據十分具有說服力。

2.

內容看似簡單卻極具實用性，作者不是第一個提出「肌斷食」概念的人，卻是目前最受注目及推崇的。

3.

網路上PO出「宇津木式的清水護膚法」的親身經歷者多不勝數，更讓書中建議的無添加香皂及凡士林大賣。

4.

即使書中針對化妝品及保養品公司的批評非常具有攻擊性，但目前幾乎沒有反對論點出現，且受到點名的對象皆保持沉默，未提出公開反駁。

## 各界推薦

無毒的家創辦人 王康裕

前三軍總醫院皮膚科部主任 趙昭明

## 讀者推薦

• 這本書提唱的就是「肌斷食」的概念，但不像其他坊間的書是「暫時的」，而是要堅持一輩子。重點就是只用水洗臉，完全不用任何保養品及化妝品。剛看到書名時，我覺得這根本不可能。看下去，就慢慢覺得「好像這麼做比較好……」。等到把書看完，我已經決定「一定要照醫生說的話做」了。於是，當天晚上我就開始執行。大概一個月後，效果就出來了，我開始對自己的素顏產生了自信，現在最大的困難就是繼續持續下去。

• 我嘗試了整整5個月，最大的變化就是下巴那幾顆老是復發的青春痘完全消失，臉頰的乾燥狀況也治好了，臉上皮膚變得更有光澤和彈性，鼻頭粉刺也消失了大半。只是暗沉和黑斑還沒完全消失（可能是之前摩擦得太嚴重），比較讓人煩惱。這真的是我試過最好的皮膚保養法，因為我什麼都不用做，但效果卻比以前費時費力又費錢的方法有用多了。

• 書中最基本的主旨就是：不使用化妝品，不摩擦臉部肌膚，不過度清洗。看完書後，我才知道以往以為的美肌常識，不過是媒體和化妝品公司用來洗腦消費者的謊話。雖然我才剛開始嘗試，不過因為方法太簡單，所以會一直持續下去。

• 讀這本書是正確的。至今我已不知花了多少錢的化妝品及保養品上，現在真覺得是白費了。沒想到那些產品不但不會讓肌膚變美，反而破壞了皮膚原本的功能，讓它變得必須依賴保養品才能「正常」，簡直就像毒品一樣。我現在開始慢慢「戒」化妝及保養，目前皮膚狀況良好。對肌斷食有興趣的人一定要試試看！

• 非常簡單易讀。書中用圖解說明皮膚構造及新陳代謝的原理，讓人一看懂。基本上，化妝品只會破壞皮膚的保護功能，是造成肌膚乾燥的原兇。看完書之後，會深刻感覺化妝是多麼沒必要又傷害皮膚的事，也才知道，原來我們自己的皮膚就擁有功能強於保養品N倍的保濕因子，只是都被不正確的保養方式給破壞了。

• 雖然我以前就知道皮膚最好不要做太多保養，但還是不自覺地習慣去做保濕及化妝。看了這本書，我才知道皮膚是屬於排泄器官，我們做的所有保養或化妝，都只會妨礙它的運作，讓皮膚變糟。更慘的情況是，我們的皮膚失去原有的再生及修復功能，變得要依賴保養品或化學產品才能維持，最後都沒效果之後，只能直接去整形。

作者介紹：

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。

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>遮暇膏、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？  
· · · · · (收起)

[肌斷食 下载链接1](#)

标签

美容

正确保养

护肤

肌断食

电子书

保养

健康生活

健康

评论

很不错的一本书，尝试了一段时间肌断食，确实是给生活作减法，也不是完全不要护肤，是调节皮肤的状态的一种好的方法，但也有弊端

感謝這本書，以前就年輕，現在更年輕。因為修行練氣和吐納冥想，故願意嘗試堅持肌斷食和宇津木龍一的另一本書「擺脫洗髮精」，近一年，冬天臉上只用凡士林，隔離只用凡士林，不擦精華不補水眼霜拜拜，皮膚明顯負擔變輕。所有洗護用品全扔，非暴曬下不擦凡士林+防曬產品，書中沒提到的一件事很重要——「必須戒重口味辣椒」加以配合。個人覺得霧霾天要擦凡士林隔離，但凡天氣好，建議什麼也不用抹，讓身心靈直接深度接觸大自然。

缓缓...

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~

决定试试。。。沙漠皮

待证实

本书有很多矛盾之处，一直强调乳化剂跟水还有摩擦对皮肤的伤害，说干粉对皮肤的伤

害最小，可是干粉里面含有的重金属，矿物质对皮肤难道没有伤害吗？而且作者说的是几千名来求诊者的经验，个人觉得样本量太小，也不规范，并没有可靠的科学依据。

非常推荐所有人读一遍，特别是护肤过度的女生。我实际实验效果也非常好，皮肤达到了最好的状态，而且发质也变好了。皮肤干就涂半个绿豆大凡士林。其他统统不需要，时间节约了、金钱也节约了。素颜出门毫无压力

清水洗脸～实践中

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

不错

[肌斷食 下载链接1](#)

## 书评

宇津木保养法 不用洗护产品+不揉搓皮肤（特别还有不可揉眼睛） 笔记补充：

1、凡士林半粒米的量； 2、抹多种护肤产品，等于有多种防腐剂，杀死更多共杀菌；  
3、揉搓，过多摩擦是不是会将更多细胞搓死，致角质层增厚，如脚底死皮，而这些死皮不易脱落，又致细胞分裂停止？ 4...

[肌斷食 下载链接1](#)