

從今天起改變護膚方式！

夜の美容斷食

晚上洗面後不塗任何東西！！

為妳解開重重謬誤！
不可亂試！在早上進行美容斷食反會令皮膚衰老！

單純用雙手起泡，不要使用起泡網。

馬上停止任何類型的磨砂/Peeling吧！

用鹼性純肥皂配溫水洗面，
不要用冷水。

任何年齡開始都絕對不會太遲
的肌膚重生方案，全面公開

宮本洋子

譯者：陳桂靈

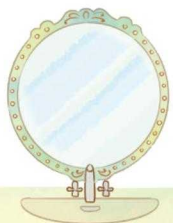
序

「夜の美容斷食」的第二版正式出版

「夜の美容斷食」意思是在晚上把臉洗好了以後，什麼也不要塗抹的一個美容方法，包括任何乳液或者護膚用品。

我在 46 歲的時候開始實踐自己的美容方法。實踐這方法的九年以來，我每晚都不塗抹任何東西就睡覺。在白天，我雖然會塗些普通的護膚品或粉底，但即使是要出門的話，我連防曬霜也不會塗，更不用說美白產品了。我就是在過着這種簡單的生活。就這樣，我的肌膚很健康，也沒有黑斑。在 52 歲檢查的時候，肌膚年齡為 26 歲。三年後的現在，我的肌膚年齡更是回到了 22 歲。這是因為肌膚回復了原有的肌膚能力，重生成健康的肌膚。經過了九年的體驗，我可以這樣結論。

不管幾歲，肌膚的狀態是如何，都可以採用「夜の美容斷食」的美肌方法……與其只管這樣說，不如就讓我憑這本書，以圖解和照片簡單易明地說明「美容斷食」的做法，讓大家也能切實地感受一下吧。



這一次，我還首次向大家介紹我正在實踐的「夜の美容斷食」，大家不妨多多參考。

CEO 宮本洋子

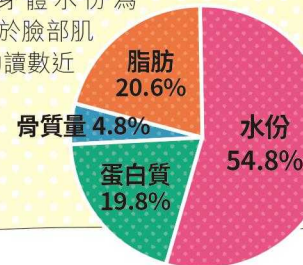
肌膚年齡為 22 歲

檢測器所顯示的肌膚水份為 55%，相當於 22 歲時的數值。順帶一提，55 歲的肌膚的水份一般為 36%，和 22 歲的相比幾乎有 20% 之差。



身體水份為 54.8%， 達平均以上

以下是檢測身體各個組織後所繪製的圖表。身體水份為 54.8%，和於臉部肌膚所錄得的讀數近乎相同。



我的實際年齡
是 55 歲！
肌膚的水份年齡
由 26 歲降至 22 歲



序「夜の美容斷食」的第二版正式出版……2

護膚謊言—五大謬誤……8

肌膚漂亮的人到底是怎樣護膚的？……10

美肌指數小測試……12

chapter 1

「夜の美容斷食」的秘密……14

「夜の美容斷食」誕生的故事……16

「夜の美容斷食」的步驟……18

「夜の美容斷食」的第二天早上應該做什麼？……20

「夜の美容斷食」的最佳時段……22

「夜の美容斷食」的三個神奇功效……24

「夜の美容斷食」美肌日誌……26

為什麼在晚上努力護膚是不行的？

理由 1 晚上不能讓「蓋子」遮蓋毛孔……28

理由 2 過度的護膚會導致肌膚的阻隔功能受損……30

結果 只管往臉上塗抹的護膚方式只會造成「肌膚肥胖」……32

「肌膚肥胖度」小測試……34

選擇了「夜の美容斷食」的我們，變得這樣的年輕！……36

chapter 2

「夜の美容斷食」之晚上實踐篇……38

洗面是「夜の美容斷食」最重要的一環……40

夜の美容斷食的重點

01 純肥皂對卸妝及洗面最合適不過……42

02 缺乏肌膚能力的時候就要使用「純肥皂」+「牛奶」……44

03 若化了濃妝的話就應使用卸妝乳……46

04 洗面時應使用溫水而不是冷水……48

05 洗面後，什麼都不做就睡覺……50

「夜の美容斷食」的簡單五步曲……52

「純肥皂洗面」只要洗一次便足夠了……54

「夜の美容斷食」Q&A……56

一舉數得的「夜の美容斷食」……58

專欄

招致肌膚煩惱的原因及護膚禁忌

1 使用卸妝油……60

2 使用起泡網……62

3 使用弱酸性潔面乳……63

4 脫面毛……64

5 去角質 (PEELING) 及磨砂 (SCRUB) ……66

6 使用廉價的精華液……67

7 激光去斑……68

8 自己做臉部按摩……69

chapter 3

「夜の美容斷食」後的第二天早上的護膚及化妝篇……70

「夜の美容斷食」後的第二天早上仍可以護膚及化妝……72

美容斷食翌日早上的注意事項

01 早上必須使用護膚品或化妝品遮蓋皮膚……74

02 請使用「無香料、無色素、低刺激性」的化妝品……76

03 若要使用精華液和乳液的話應要在早上而非晚上……78

04 從今開始把化妝品也「斷食」……80

「夜の美容斷食」後的第二天早上的護膚及化妝程序的六大特徵…… 82

肌膚不再受傷！

「美容斷食」後第二天的護膚和化妝之六大貼士…… 82

馬上實踐！「美容斷食」後第二天的護膚和化妝之五大步驟…… 84

宮本魔法 不會傷害肌膚的化妝

1 羽毛般輕柔的粉底粉化妝術……86

2 化妝也要進行「迷你美容斷食」……88

對皮膚好的化妝品 VS 會傷害皮膚的化妝品…… 90

專欄

會引起肌膚問題的六大美容禁忌……92

為什麼不能也在早上進行「美容斷食」？……94

chapter 4

「夜の美容斷食」之只需在晚上禁糖篇……96

限制卡路里的絕食方法是不行的…… 98

你的肌膚也被「燒焦」了嗎？…… 100

快學會能防止肌膚的糖化現象出現的飲食習慣！…… 102

跟從宮本式的「食之順序」令皮膚變得更漂亮…… 104

製造「備用食材」用更短時間令皮膚變得漂亮…… 106

過了容易出現糖化現象的 40 歲後應要

運用夜の糖分斷食防止肌膚糖化…… 108

處於新陳代謝仍然良好的 20~30 多歲時應要

每月做一次「滿月之斷食」來重整肌膚……110

chapter 5

「夜の美容斷食」號外篇 提升肌膚能力的黃金七法…… 112

1 「20 分鐘的『暖笠笠』美容浸浴」…… 114

2 用熱毛巾敷面和用手指輕輕地按壓能預防皮膚下垂…… 116

3 鍛煉深層肌肉提升肌膚的能力…… 118

4 從雙眼下的眉骨開始輕輕按壓眼部周圍…… 122

5 沿着眉骨及眉毛用手指輕輕按額…… 122

6 酵素果汁能提升肌膚的回復能力…… 123

7 飲用水素水來排出體內的毒素…… 123

結語 感謝您耐心地讀到最後…… 124

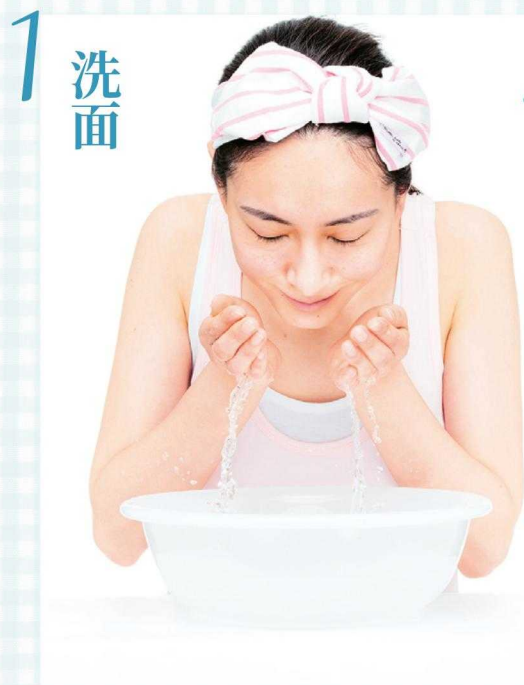
注：本書所介紹的方法效果因人而異。若有病患的人仕，建議先由醫生診斷，再選擇適當的治療。

跟晚上完全相反的步驟

「夜の美容斷食」的第二天 早上應該做什麼？

第二天照常護膚、化妝就可以了

前面提到晚上應該什麼都不塗，那麼早上呢？你可能想，早上也什麼都不塗會比較好吧！但其實，這樣是不行的。因為在白天，我們身體大多處於戰鬥的狀態。若果不塗點什麼來保護肌膚的話，它很可能會對紫外線、灰塵等刺激產生太大的反應，令油脂分泌過多，造成不良影響。所以，早上的時候應該適當地使用化妝水或精華液等護膚。要出門的話想化個妝也是沒有問題的。



1 洗面

早上跟晚上的做法一樣，用固體的純肥皂製泡泡洗面。把睡眠時排出的老舊廢物徹底地清除，消除暗沉的面色，回復光澤，感覺舒暢！



2 早上像平時一樣護膚

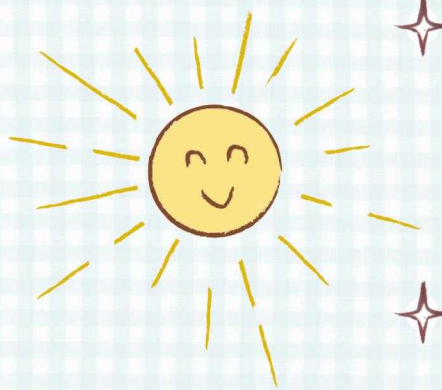
洗面後，使用化妝水或精華液等護膚。由於肌膚在晚上把老舊廢物排出了，所以現在能更容易吸收精華液。這樣可以抑制油脂過度分泌，保護肌膚，免受刺激。



3 只使用粉底

基本上，出門時的化妝只使用粉底就可以了。這是因為防曬粉底、遮瑕膏、蜜粉等，多重的化妝品會成為肌膚的負擔，容易造成色斑或皺紋。

morning



早上的洗面程序
也很重要！
把晚上的老舊廢物
都統統洗掉

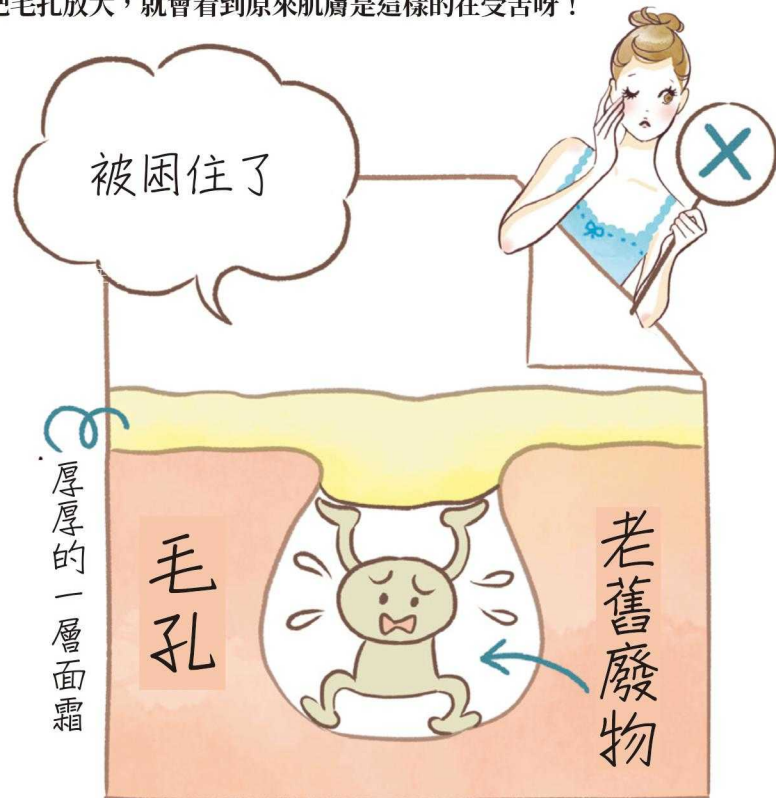
早上，很多人都只用水洗面，但其實正是因為在早上才更需要用純肥皂洗面。這是因為前一晚的「美容斷食」期間，肌膚的排出功能開始運作起來，在晚上排出老舊廢物，所以必須用固體的純肥皂才能把它們徹底洗掉。

想了解更多？請翻到第70頁。

為什麼不能在晚上塗護膚品？

晚上絕不能蓋住毛孔！

把毛孔放大，就會看到原來肌膚是這樣的在受苦呀！



睡覺時臉上塗有厚厚的乳液、面霜或精華液……

肌膚其實很渴望排出廢物

提起護膚，人們往往會聯想到那就是一天到晚給予肌膚各種各樣的護膚產品。特別是在晚上，有些人認為這是「肌膚的黃金時間」，於是厚厚的往臉上塗了幾層化妝品。

可是，與此同時，肌膚亦有着排出廢物的這個重任。如果被化妝品密密地覆蓋住，肌膚便不能發揮其向外排放的功能，造成汗水或油脂等老舊廢物囤積的情況。

沒有遮蓋，肌膚在睡眠時就能把廢物排光！



睡眠時候用「夜の美容斷食」

使用美容斷食 讓毛孔回復順暢！

那麼，如果採用「夜の美容斷食」，晚上什麼都不塗就去睡覺，肌膚又會怎樣呢？

沒有化妝品遮蓋的話，肌膚表面的化妝品很容易就能沖洗掉，肌膚的排出能力也會一下子提高。一直堆積在毛孔，令臉部變得暗沉、坑坑洞洞的污垢或廢物也得以排出，令肌膚回復潔淨清爽。

重點 1

只使用 100% 純肥皂

純肥皂對卸妝及洗面 最合適不過



純肥皂是指
100% 純鹼性固體純肥皂

捨棄弱酸性潔面乳 改用鹼性純肥皂

「夜の美容斷食」中使用的肥皂應為含有 100% 純肥皂成份的固體肥皂，亦稱「純肥皂」。這種鹼性純肥皂以植物油或動物的油脂作為原材料，特徵是去污力強。

「弱酸性」的潔面乳給予人的印象總是「對皮膚比較好」，是因為它會在皮膚表面蒙上一層保護膜，令人覺得皮膚變好了。實際上，洗面的過程可能會破壞皮膚的防護，令水份蒸發，變得乾燥。肌膚本來就是弱酸性的，就算洗面時會傾向鹼性，過了一段時間後，它本來所擁有的「鹼性中和能力」會把肌膚回復弱酸性。此外，為了要在去除污垢的同時避免在臉上留下殘餘的成份，我們還是推薦大家使用鹼性純肥皂洗面。

✓ 購買肥皂時要確認這幾點！

- 無香料
- 100% 純肥皂成份
- 無色素
- 成份只含肥皂質地
- 無添加
- 低刺激性

選購肥皂時，一定要查看成份標籤。請儘量購買沒有添加會刺激皮膚的香料、着色劑、抗氧化劑等化學物質。純肥皂的成份標籤應該是非常簡短的。有些商品甚至只會簡單標示「純肥皂成份」而已。

Q1 「夜の美容斷食」應要維持多久？

A 一生受用 無須介意年齡或期限
「夜の美容斷食」並不設期限，受用一生。即使年紀漸大，「夜の美容斷食」培養漂亮肌膚的能力是永不衰退的。即使過了8、90歲，仍可以擁有漂亮的肌膚！

Q4 男生也可以使用「夜の美容斷食」嗎？

A 晚上用純肥皂+牛奶洗面，早上刮掉鬍子後才護膚
當然可以。最近也有不少男生的肌膚都很乾燥，而且新陳代謝也很緩慢。晚上洗面時不要用冷水，改用純肥皂、牛奶和熱水洗。早上要把鬍子剃光才開始塗護膚品。

Q2 「夜の美容斷食」跟「偷懶」和「偷工減料」有什麼分別？

A 「美容斷食」是對美抱有高度意識的人的護膚方式

使用「夜の美容斷食」的都是對美抱有高度意識的人。他們都會好好的洗面，能用最少而必須要的護膚品份量。所以這跟「偷懶」和「偷工減料」是截然不同的。



Q5 皮膚很乾燥，也很粗糙，怎樣做才能令它變得濕潤？

A 吃肉能提升肌膚的能力
對皮膚乾燥的人來說，首先要做的是提升肌膚的活力。對此，含良性的蛋白質和脂肪的食物有着重要的角色。其中最值得推薦的是肉類，因為它可以改善肌膚的乾燥問題，增加肌膚的滋潤度和彈性。

Q3 臉部應做「夜の美容斷食」，身體也這樣做會比較好嗎？

A 和臉部相比，身體的皮脂線較少，不需要做「夜の美容斷食」
身體的皮脂線相比臉部的較少，因此不需要做「夜の美容斷食」。尤其是腳和手臂等部份的皮脂線較少，洗澡後要記得在這些地方塗護膚霜保濕。

Q6 「夜の美容斷食」應該在幾歲起開始做？

A 5、60歲開始做也能體驗到它的功效
在我的美容院就有很多5、60多歲起才開始做「美容斷食」的客人，他們都能感受到它的效果。其實只要還活着，我們的肌膚每天都會再生，所以多少歲開始做都沒有關係。



招致肌膚煩惱的原因 護膚禁忌

7

激光去斑

擊退黑斑後 黑色素會變得更活躍 形成更多黑斑

費用高昂，能在短期內消滅黑斑的激光治療非常普遍，但其實使用激光會導致更多黑斑出現。黑斑的出現是生物的防禦反應，是由身體為了保護受傷的部份而產生及累積的黑色素形成。若突然使用激光把這些黑斑去除，反而會令黑色素變得活躍起來，產生更多的黑斑。

如果肌膚的新陳代謝能正常運作的話，便能排出黑色素，避免黑斑出現，即使黑斑出現也會很快消退。所以，與其倚賴激光治療，倒不如信任能減少黑斑出現的肌膚能力。



招致肌膚煩惱的原因 護膚禁忌

8

自己做臉部按摩

**按摩會產生摩擦而傷害肌膚。
還是把這個任務交托給專業人士吧！**

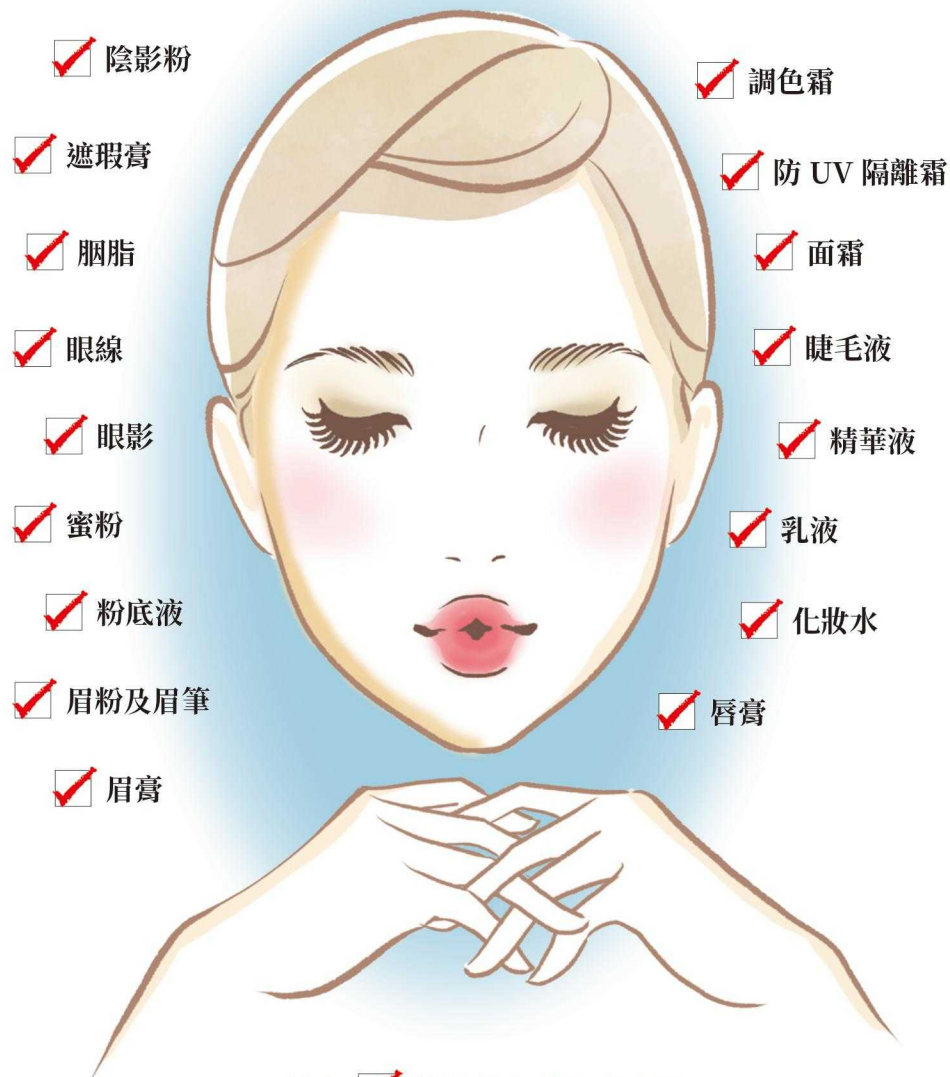
按摩是磨擦肌膚的行為。對肌膚來說最糟的事情，就是「磨擦」。在這個過程中，薄薄的角質層會被磨掉，皮膚會受到紫外光的影響，形成黑斑出現。按摩本來可以促進血液及淋巴液的循環，但是缺乏技術的人，可能會令過程變得痛苦，盲目地使勁用力亦只會把角質層磨掉。這樣，促進血液循環的效果並不會令人滿意。想要做臉部按摩的話，還是去找一個專業的按摩師吧！

你有多少
個 呢?

避免一層又一層的化妝 減少對肌膚的傷害

對皮膚好的化妝品 VS 會傷害皮膚的化妝品

會傷害皮膚的化妝品



越多 的話越會使肌膚疲累!

對皮膚好的化妝品



把多種化妝品一層又一層的塗在臉上的話，磨擦肌膚的次數亦會增加，也會給予肌膚很多添加物。為了減輕肌膚的負擔，應減少化妝品的種類，和深色的化妝品。

能抑制肌膚的糖化現象的飲食習慣

快學會能防止肌膚的糖化現象出現的飲食習慣！

跟從宮本式的「食之順序」令皮膚變得更漂亮



1st 礦物質

進食含生蔬菜的沙律來攝取礦物質

首先從不容易提升血糖的生蔬菜開始。透過咀嚼能消除空腹的感覺。食用的份量應大概為雙手手掌大小或以上的份量，可以選擇加入海苔、火腿或雞蛋。

2nd 湯

飲用熱湯能帶來滿足感

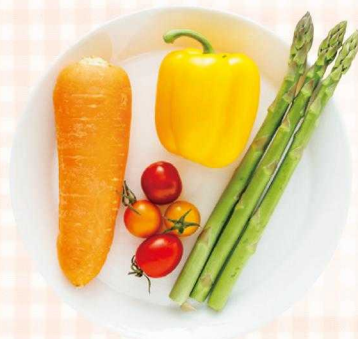
接着便是慢慢地飲用熱湯或面鼓湯來把胃暖一下。溫暖的湯水會帶來滿足感，有控制食慾的效果。



3rd 綠黃色蔬菜

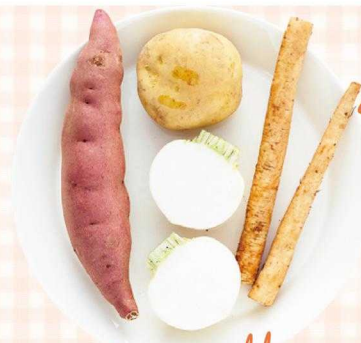
經過烹調後便能大量進食

能吃下經過焗或炒的方式被加熱了的蔬菜的話，便能吸收大量的食物纖維，有抑制血糖上升之效。一般來說食用一小碗或以上便足夠了。



首先從吃生蔬菜開始 最後才吃碳水化合物

用餐時，我會注意吃下食物的順序。從不容易提升血糖的食物開始吃起，能預防糖化現象發生。首先要吃下大量的生蔬菜。接着，飲用熱湯來安定空腹的感覺。然後，順序食用煮過的蔬菜、菇類等食物的同時可以提升飽肚的感覺。最後，食用少量的碳水化合物也能帶來大大的滿足感。



4th 根菜類

也可以食用食物纖維豐富的塊莖類

除了蘿蔔、牛蒡等，南瓜和塊莖類也歸這一個類別。這些食物含有豐富食物纖維，咀嚼的同時亦能為空腹帶來滿足感。

5th 菌類食物

低卡路里、有美肌效果的食物

這種食物除了有豐富的纖維外，亦有抑制身體吸收有害物質或膽固醇之效。因為所含的卡路里較低，在煮湯時大量加入也沒有關係。



6th 蛋白質

儘量攝取大量的動物的蛋白質

每天應要攝取 100 克或以上的肉類或魚類等良好的動物蛋白質。尤其是食用肉類的話，能改善肌膚乾燥問題，令肌膚變得更有彈性和滋潤。

7th 碳水化合物

應留到最後才吃
份量少亦能帶來滿足感

碳水化合物應留待最後才吃。因為在這之前已經吃了不少，一小碗的米飯便能帶來滿足感。不吃米飯，以乳酪來代替也可以。



口號為

ミネ、スー、リョク、コン、キン、タン、タン*

(*譯者注：日文版本的口號取食物種類名稱的字頭而成，若取中文的字頭，口號則為「礦、湯、綠、根、菌、蛋、碳」)

3 一日5分鐘的「盆骨體操」

鍛練深層肌肉提升肌膚的能力

舒緩硬化了的肌肉，提升肌膚的能力

要擁有漂亮的肌膚的話，便要鍛鍊肌肉，由擁有健康的身體開始。支撐盆骨的腰部深層肌肉尤其重要。這個部份衰弱的话會影響姿勢或新陳代謝，會使肌膚出現浮腫或變得暗沉。

這裡介紹的是能舒緩及鍛練盆骨肌肉的體操。請持續每天練習，一天做5分鐘便可以了。

1 做體操前在鏡前練習！

首先，開始做體操之前要檢查身體的狀態。做法非常簡單。首先，檢查一下身體有沒有變得歪斜吧！



單腳站立，嘗試把大腿提起至形成直角。

Q 那一邊比較容易提起呢？

A 比較難以提起的一邊的盆骨周圍的髂肌會比較緊繃。

2

站立前屈

接着，檢查身體的柔軟性。可以的話把雙手放在地面上。



把上身向前屈伸

嘗試把雙手放在地面上
(雙手不能觸及地面也不要緊)
記着能向前屈伸的程度。

由站立的狀態

3



接着開始下一頁的
5分鐘盆骨體操

4



完成步驟3的體操後，再一次以步驟1和步驟2來檢查身體狀況。

本來緊繃的一邊腳比體操前較容易提起。

向前屈伸也比起體操前較容易屈曲

宮本洋子 Miyamoto Hiroko

E/S International 的 CEO。美容師。由美容院的草創初期以美容師身份活躍於職場。34 歲的時候開設了 E/S 診療美容院梅田本店（現為 E/S musee 梅田本店）。具備豐富的經驗和知識，以及贏得無數聲譽的技術作為後盾，顧客源源不絕，令她的業務得以擴大。現正經營「E/S 診療美容院」及「E/S musee」等 21 間美容店，並成為了 E/S International 的 CEO。於 2010 年成立了之前還未成形的新美容理論「美容斷食」。根據這個理論再於 2011 年研發了「二合一神奇卸妝潔面乳」，深受歡迎。於 2013 年出版了《夜だけ美容断食 夜はお肌に何ものせない》一書，廣受好評，在台灣也有譯本*。同年，宮本女士手執教鞭，成為了文化服裝學院的美容系講師。現屬日本美容師協會。持有 INFA 國際化妝師文憑（Gold Master）。



* 譯者注：見第 124 頁注釋

作者研發的「美容斷食套裝」 有助於進行「夜の美容斷食」

Koo 速效版
二合一神奇卸妝潔面乳
(瓶裝)
100ml
(約 40 日份量)



Koo 速效版
歐洲蜂蜜滋潤化妝水
(瓶裝)
220ml (約三個月份量)

於美容斷食時研發的卸妝液。只需一瓶便能同時完成卸妝及潔面步驟。洗淨成份約為 9.5%。保濕成份能使污垢浮現並清除污垢。亦能用於早上的洗面，是為無香料、無色素及無礦物油的天然卸妝液。

具備抗酸化作用，配合了歐洲生產的蜂蜜而製成的美容斷食專用噴霧，能使美容斷食進行得更順暢，亦能重整肌膚的機能。使用神奇卸妝液後噴灑在肌膚上。早上塗上化妝水前使用，能防止肌膚酸化。



夜の美容斷食

Beauty 019

作者：宮本洋子

譯者：陳桂靈

編輯：Angie

設計：4res

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

出版日期：2018 年 5 月

圖書分類：生活百科——美容健美

ISBN：978-988-8490-41-7

定價：港幣 108 元正



不搽 cream，不敷 mask，

黑夜來了皮膚自然進行修復！



資深日本美容師分享
護膚「秘笈」，
竟是如此簡單！

大受日本人歡迎的美容斷食概念，有助忙碌的香港人「什麼都不做」也能輕鬆護膚！圖解宮本小姐獨有的斷食洗面法，還有護膚貼士，讓您只需三週，便能輕鬆回復美肌，任何年齡的女士都適用！



宮本洋子



ISBN 978-988-8490-41-7



9 789888 490417 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod^{oo}E.

上架建議：生活百科——美容健美

定價：港幣 108 元正