

<<菌小姐美人法>>

图书基本信息

书名：<<菌小姐美人法>>

13位ISBN编号：9787229038885

10位ISBN编号：722903888X

出版时间：2011-5

出版时间：重庆出版社

作者：青木 皐

译者：郭勇

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：<http://www.tushu007.com>

## <<菌小姐美人法>>

### 前言

“换肤技术可以让肌肤年轻5岁！”

” “蔬菜水果摄入不足，可以通过营养剂补充营养。”

” “清洗肠道，消除便秘！”

” “这种洗面乳可以靖洁深层毛孔，把脏污全部洗净！”

” “含有透明质酸的美容液，能让肌肤变得富有光泽，充满弹性！”

” 爱美之心，人皆有之。

尤其是女性，水嫩光洁又富有弹性的肌肤，是每个女生的梦想。

所以，当电视、杂志中出现上述富有煽动性的语言时，女生们无不为之欢欣鼓舞、跃跃欲试。

但是，那些美容法、美容保健产品。

真的能让你变得健康又美丽吗？

虽然抱有这样的疑问，但话说回来，我并不是美容、美肤方面的专家。

要问我是研究什么的，那各位可要坐稳了听我说，我研究的对象是栖息在人体皮肤和肚子中的“常驻菌”，研究这个的人很少见吧。

“常驻菌”这个名字既冰冷又抽象，我姑且给她们取了一个可爱的名字叫做“菌小姐”。

也许大家看出来，我对菌小姐有着特殊的感情。

对！

没错！

我就是那个被菌小姐迷得神魂颠倒的大叔。

言归正传，有关菌小姐的好处，三言两语是说不清楚的。

我长年都在医院、食品工厂等场所工作，对困扰人们的细菌、害虫进行研究，希望找到能够有效控制它们的方法。

从这个角度说，我是清除细菌的人。

不过，细菌也并不总是恐怖的，有时她们还是人类的强力伙伴。

于是，我突发奇想，若是培养我们身体内外栖息的常驻菌，会不会对我们的健康有益呢？

这样的想法，为我撰写这本书提供了一个契机。

时下的女性，都急切地想把“美”握在手中。

但是，她们急切的做法反而使身体上的菌小姐受到虐待，以至损害原本的“美”，甚至招来身体的不适。

请看看野生动物，它们是那样的美，自然的美。

试问，它们何时用过美容液？

何时进行过肠道清洗？

可是，它们的毛总是整齐而有光泽，而且从不便秘。

这是因为动物身体中的菌小姐在帮助它们，保护它们。

“原来是这样啊！”

”说这些，我并不是为了介绍动物健康美丽的诀窍。

而是想提醒大家不要忘记，我们人类也是动物。

在没有化妆品和洗涤用品的时代，只要人类身体上的菌小姐保持活力，人一样可以很美很健康。

但是，当人类具有“社会性”后，也会被“社会性”所累。

比如，开始注意自己身上的体味，拼命清洗自己，甚至破坏了菌小姐的生活环境；工作忙到没时间好好吃饭，就靠营养剂补充营养，可营养剂并不会产生多少大便……后文中将陆续讲到，这些行为莫实都是在无情摧残栖息在我们身上的菌小姐。

虐待自己身上的菌小姐，违反了生物世界的规则。

在生物的世界中，“共存”是一个常识也是一个规则。

老虎喜欢吃鹿，可为什么不见老虎把鹿吃光？

道理很简单，因为吃光了以后吃什么？

## <<菌小姐美人法>>

和老虎比智商，我们人类怎样？

人类自诩为地球上最聪明的生物……我们为了追求舒适、安逸的生活环境，建起了一座座现代化、高科技的大厦，空调让我们感觉四季如春。

但与此同时，魏扞把植物、飞鸟、走兽、昆虫以及像菌小姐这样的微生物，都赶到了角落里。

“共存”也可以理解为“平衡”。

人和自己身体上的菌小姐之间也有一个平衡，如果这个平衡被打破，那么接下来受打击的就是我们自己。

因为我们也是生物。

如今，受到皮肤过敏，便秘、内分泌不调等困扰的女性比比皆是，原因就是她们欺负自己身上的菌小姐，打破了菌世界的平衡。

培养细菌的“育苗美入法”，对于缓解便秘、皮肤粗糙等身体不适有良好的效果。

通过“育苗美人法”改善便秘、皮肤粗糙等问题的人有很多。

在第三章中将会讲到，我的很多学生和朋友的太太，就是采用了我的简单方法。

从根源上治好了便秘的毛病。

人类和细菌合作所产生的力量是无与伦比的，它们能让我们保持健康，让我们的肌肤充满自然的美感。

我们不能失去这种力量，因为这是人类与生俱来的力量！

对现代人来说，理想的“育苗样本”就是动物们，从今天开始，让我们向动物学习吧！

加入育苗生活的行列中来吧！

找回我们本来拥有的力量！

## <<菌小姐美人法>>

### 内容概要

“凡是细菌都是不好的东西”，一般人都对细菌有这样的成见。尤其是有洁癖的爱美之人，为了干净美丽，过份清洗肌肤和肠道，殊不知这样同时也杀死了体内的有益菌，反而给了有害菌可趁之机，导致肌肤干燥、便秘等诸多问题。

人的皮肤里有1兆个细菌、肠道里有100兆个细菌，比人的细胞（60兆个）更多。所以“人的身体不仅是你自己的，其实应该是你和细菌共有的”。对于每天与你共享一个身体的可爱的细菌们，你不想多了解了解她们吗？

细菌掌握着女人美丽的关键。

珍惜身体里的细菌就一定能变成美人！

书中还介绍了22个育苗美人法，“育苗饮食法”“每周选择一天不化妆”“吃发酵食物”“正确的洗澡方法”等.....，这本书就是为想拥有令人羡慕的完美肌肤和苗条身材的你量身订做的。

## <<菌小姐美人法>>

### 作者简介

青木 臯 ( AOKI NOBORU )

生物医学博士

细菌研究专家

1993~1995年任东京大学医学系 ( 解剖学?养老孟司教室 ) 研究员

1996~1998年任东京大学综合研究博物馆客座研究员

目前担任Control Labo株式会社董事长、生物医学研究所所长

从1975年开始,作者在生物控制企业中从事对昆虫、微生物进行控制的相关研究。

他主张,在现代社会中,人要健康地生活就必须与细菌和谐共处。

为此,他还专门探寻人与细菌和谐相处的方法,提出“ 育菌生活 ” 的新概念。

青木臯的主要著作有《不寻常的细菌常识》、《蟑螂使用说明书》、《人体常驻菌的话:美人是细菌制造出来的》等。

## <<菌小姐美人法>>

### 书籍目录

第1章 身体和菌小姐的二三事儿  
善待细菌，包你变成大美人！

介绍一下人体中的菌小姐  
“优等生”、“八面玲珑”、“坏蛋”三种类型  
细菌世界的“增殖”与“平衡”  
美肤=善用菌小姐的大小便  
皮肤粗糙的原因就在金黄色葡萄球菌  
菌小姐都有自己的村落  
肠道内菌小姐的工作  
伴随我们一生的菌小姐  
人死了菌小姐还活着  
阴道与菌小姐的亲密关系  
不必那么在意汗水和体味  
第2章 育菌美人法  
“育菌生活”让你变更美！

了解自己皮肤的现状  
育菌美人法（1）切忌清洗过度  
育菌美人法（2）早晨用温水洗脸  
育菌美人法（3）晚间用香皂洗脸  
育菌美人法（4）不化妆的日子  
育菌美人法（5）洗澡的正确方法  
育菌美人法（6）挑选衣服  
育菌美人法（7）啪嗒啪嗒脸部按摩法  
育菌美人法（8）借助化妆水的力量  
育菌美人法（9）一天喝水1.5升  
育菌美人法（10）汗腺功能训练  
育菌美人法（11）保护皮脂腺  
育菌美人法（12）为了菌小姐而吃  
育菌美人法（13）最强的育菌食物——酸奶  
育菌美人法（14）酸奶的正确吃法  
育菌美人法（15）多吃发酵食品  
育菌美人法（16）生吃蔬菜提高免疫力  
育菌美人法（17）纳豆！  
纳豆！

育菌美人法（18）“狼吞虎咽”、“暴饮暴食”赶快叫停！

育菌美人法（19）体毛的作用  
育菌美人法（20）让家里充满大自然的气息  
育菌美人法（21）为菌小姐举行葬礼  
育菌美人法（22）排毒  
一周育菌生活  
第3章 便便君的话

## <<菌小姐美人法>>

我为什么对大便如此执著？

便便君由什么构成？

肚子中正在进行“腐败”和“发酵”！

便便君的五种类型

好的便便君和可怜的便便君

排便传感器失灵，就会造成便秘

皮肤粗糙的原因——噩梦四重奏！

膳食纤维是菌小姐的被子

简单！

营养均衡“十色食”

对肠道清洗和便秘药说“不”！

便秘特效药——便便君日历

营养剂让人排不出大便来

第4章 和菌小姐的正确交往方式

食物中毒！

原因竟来自手部皮肤问题！

？

与坏蛋菌小姐交往的方法

抗菌商品使用过度，是生病的根源！

？

“去死皮、除角质”真的很可怕！

免疫力与菌小姐

双歧杆菌是这样工作的

菌小姐有活力，人就不容易发胖！

菌小姐与谈恋爱

性行为也是在交换菌小姐

大叔们体味浓郁的理由

消除体味就等于抹杀自己的个性

菌小姐与精神压力

和自己的身体、身上的菌小姐谈话

后记

## <<菌小姐美人法>>

### 章节摘录

版权页：插图：只要有社会性的制约，人就无法完全回归“自然”，因此，身体的很多自然规律都会受到干扰，其中也包括制造大便、排便的规律。

在这种情况下，我们必须有意识地为自己建立一种符合自然规律的排便节奏。

我建议那些受到便秘困扰的朋友，为了帮自己建立一个自然排便规律、提高自己的排便意识，首先应该在卫生间里张贴一张尽量大的日历。

经常出差在外的人，可以随身携带一本《便便君日程表》。

而且，没有排出便便君的日子，就用红笔在日历上画一个大大的叉。

根本不需要药物，就用这种方法我就治好了很多学生和朋友太太的便秘问题！

如果连续出现5到6个大红叉的话，就说明我们肚子里的“生鲜垃圾”已经很长一段时间没有清理了。

作为一个人来说，这是一件很丢脸的事。

为了防止事态发展到这样的地步，我们平时要有积极的排便意识，通过心理暗示促进大肠发出排便的信号。

便便君日历虽然方法简单，但效果可谓显著。



## &lt;&lt;菌小姐美人法&gt;&gt;

## 后记

我的工作叫做“微生物控制”。

具体地讲，比如，为了提高食品工厂的环境质量，我会在工厂内和各个工序中进行微生物控制；为了防止医院内的感染，我会在医院的清洁区域进行微生物控制。

通俗地讲，我们的工作就是研究和实践如何干净利落地消灭微生物。

不过，我可不是胡乱地使用化学药剂处理微生物，我主张尽量避免使用化学药剂。

为什么这么说，正文中也讲过，用药剂灭菌，容易使细菌产生耐药性，结果往往达不到灭菌的效果，还会使细菌变得更加顽固。

所以，我一直在研究使用最小剂量、最低浓度的药剂控制微生物的方法。

无论是在食品工厂还是医院，都能看到很多女性工作人员忙碌的身影。

由于工作的关系，她们不可避免地要频繁“洗手”和“消毒”。

结果，我发现她们有一个共同的烦恼就是“手部皮肤粗糙”。

为此，她们也常来向我咨询意见。

我的回答只有一个：“涂抹保湿护手霜当然非常必要，但人体上生活着很多常驻菌，皮肤上的常驻菌就在保护着我们的皮肤。

如果清洗过度的话，会造成常驻菌减少，皮肤自然就会出现问题的。

所以，应该尽可能地少洗手，洗手后要涂护手霜保湿，还要对手部进行仔细的按摩，促进血液循环。

”也许是我推荐的方法确实有效，结果一传十、十传百，传到了WAVE出版社编辑部的飞田淳子小姐的耳朵里。

这下可糟糕了，飞田淳子小姐竟然邀请我这样个对化妆、美容一窍不通的大叔写一本关于“美容”的书。

我连忙推辞，“我对化妆、美容什么都不懂，最多只知道防治手部皮肤粗糙的问题。

”结果，飞田淳子小姐问：“细菌和美容，没有关系吗？”

”我只好老实地回答：“有关系。

”这段问答，便成了这本书诞生的契机。

飞田淳子小姐又介绍我认识了负责文章结构设计的伊藤彩子小姐。

于是，我们三个人在我居住的淡路岛，围绕这本书的创作开始了讨论和编写。

我从两位女性那里听到了很多有关女性的烦恼，并把它们作为重要的参考资料写进了书里。

“细菌是皮肤的好朋友。

肠道内的细菌没活力，人的皮肤也不会好。

我的基本思想是尽量少用化妆品。

你们觉得这个想法可以吗？”

”“嗯，希望您能把这个思想展开来讲述。

”就在这样的一问一答中，这本关于健康和美容的书就诞生了。

在此，我要对飞田淳子小姐和伊藤彩子小姐表示衷心的感谢！

同时。

还要向为本书画出精彩插图，把肉眼看不见的微生物世界真实地展现在我们眼前的插图画家三木谦次老师、对漫画形象进行设计的石松阿亚老师，以及不辞辛劳帮助我整理资料的进藤知子小姐表达我深深的谢意！

千清风，翠绿，梯田美的淡路岛 淡路市长泽的研究宣

## <<菌小姐美人法>>

### 媒体关注与评论

了解自己的身体，善待自己的身体，从内而外的健康才会造就终身的美丽。

——《昕薇》杂志编辑总监 刘星雯美永远是自内而外的。

女孩子不但要懂得如何打扮，还要懂得很多和美相关的常识。

《菌小姐美人法》的作者是一位生物专家，不妨听听他的“育苗”美容新主张。

——《淑媛》杂志出版人兼主编 易虹想要很美很健康，先要撇开对“菌小姐”的偏见才行，其实细菌掌握着女人美丽的关键。

——《女友》杂志（校园版）主编 王秀华

## <<菌小姐美人法>>

### 编辑推荐

《菌小姐美人法:22个"育苗计划"给你柔嫩、光洁美肌》：真的，“脏脏的”菌小姐才是你的美丽密友！

要想永远做嫩肌美人，就快加入“育苗”新生活吧！

《菌小姐美人法》浅显易懂、轻松有趣。

里面有提到很多让肌肤变得更美、更健康的秘诀。

“育苗美人法”帮你懒到底，美到底，轻轻松松实现美肌梦想，不用花大价钱，不用涂抹到筋疲力尽，改变一些小习惯就能美丽无敌！

<<菌小姐美人法>>

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:<http://www.tushu007.com>