

<<我要青春不要痘>>

图书基本信息

书名：<<我要青春不要痘>>

13位ISBN编号：9787501952977

10位ISBN编号：7501952973

出版时间：2006-7

出版时间：轻工业出版社

作者：黄美月

页数：149

字数：75000

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>

## <<我要青春不要痘>>

### 内容概要

本书由有20多年战痘成功经验、诊治过无数青春痘患者的皮肤科医生执笔，为您详细解答最常见的疑惑，分析痘痘形成的原因，同时教您远离痘痘、痘疤的100种方法——从日常的洗脸、饮食、穿着、打扮，乃至外出、运动、求诊等，全方位对抗恼人的痘痘。

长青春痘是很多人成长过程中共有的经历，甚至过了青春期后还有人继续长。

对某些人而言，脸上的痘痘、痘疤更是长期挥之不去的噩梦，造成了生活上、心理上极大的困扰。

那么，我们到底要怎么来组织痘痘对我们的侵害呢？

看看书中是怎么说的吧，100种方法教你远离痘痘，绝对让你有痘K痘，无痘防痘，将脸上、身上的痘痘全部K光光！

## <<我要青春不要痘>>

### 作者简介

黄美月，高雄医学院医学士，德国麦茵兹大学皮肤科医学博士，美国科罗拉多大学皮肤科研究所研究员。

现任，麦茵兹所皮肤科专任医师，台北市立阳明医院皮肤科特约医师，台北市医师工会医师代表，医学美容医学会理事。

著作：《怎样护肤美容》《皮肤与美容》《战胜青春痘》。

## <<我要青春不要痘>>

### 书籍目录

Lead 1 痘痘迷思 Q&A 1 青春痘，青春才有痘？

有痘才青春？

2 能不能只要青春不要痘？

3 交了男女朋友后，痘痘就会变好吗？

4 青春痘会传染吗？

会遗传吗？

5 脸上的青春痘会自己变好吗？

6 是否长斑就不长痘、长痘就不长斑？

7 长痘痘是否因为清洁不够？

8 长青春痘的人毛孔一定很粗大吗？

9 长痘者必留下痘疤吗？

10 为何从来不挤痘痘，还是会留下凹洞？

11 我的痘子为何会留下凸疤？

12 青春痘可以根治吗？

13 Kiss会让痘痘更糟糕吗？

14 长痘痘一定会发红吗？

怎样做才可以退红？

15 每一次“大姨妈”来总会顺便带来红红的礼物，怎么办？

16 我因为长一脸痘子，对心仪的女孩都不敢开口追求，怎么办？

17 我怀疑老师不喜欢我，是因为我长很多痘痘，怎么办？

18 化妆品商店可以买到许多面膜，应该如何选择？

Lead 2 认识青春痘 1 什么是青春痘？

2 为何会长青春痘？

3 青春痘有几种？

4 自行挤痘痘？

还是去求医？

5 医生开处方治疗 Part 1 洗脸K痘法 1 洗脸次数要适度 2 用温水洗脸最恰当 3 温柔洗脸切勿搓揉 4 K痘洗脸法 5 脸部也要享受桑拿 6 去角质要谨慎 7 外出洁面法 Part 2 饮食K痘法 1 多吃清淡高纤的绿灯区食物 2 饮食摄取要均衡 3 小心含维生素B6、维生素B12，之营养品 4 红灯区食物

5 生理周期K痘法，多喝热红豆汤 6 K痘烹调法 7 黄灯区食物 8 常喝K痘茶 9 美味K痘餐 10 外食K痘法 11 酸牛奶、牛妍K痘法 12 消除便秘K痘法 13 最好不要吃宵夜 14 减肥茶对痘痘的影响

15 二手烟绝对要避免 Part 3 穿着K痘法 1 避免穿深色与太紧的衣物 2 小心！戴安全帽可能引起机械性痘痘 3 领子、长袖、袜子、口罩易使痘痘恶化 4 牛仔裤太闷，会引起毛囊发炎 5 消防队员衣物含氟化物会引起痘痘 6 丁字裤通风、迷你裙透气 7 选择吸汗、抗菌材质的衣服 8 前胸、后背的痘痘消除法 9 塑身内衣谨慎穿 Part 4 打扮K痘法 Part 5 环境K痘法 Part 6 外出K痘法 Part 7 运动K痘法 Part 8 求诊K痘法 Part 9 K痘新利器 Part 10 K痘心方法

<<我要青春不要痘>>

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>