

<<美丽圣经>>

图书基本信息

书名：<<美丽圣经>>

13位ISBN编号：9787508621739

10位ISBN编号：7508621735

出版时间：2010-9

出版时间：中信出版社

作者：宝拉·培冈

页数：446

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>

<<美丽圣经>>

内容概要

本书是世界著名美容化妆品专家宝拉·培冈多年来一直致力于帮助读者认清化妆品行业的虚假广告和不实宣传，其研究范围涵盖了从最基本的洗面奶、去角质剂、保湿露到最新的抗痘、去皱、防脱发高科技产品，以及美容手术等诸多领域。

本书自问世以来，对欧美化妆品界产生了重大影响，并引发消费者的热烈追捧，多年来始终位于亚马逊生活类图书畅销榜。

2009年，作者将第一、二版书的内容做了60%以上的更新，完成了本书第三版。

本书堪称美容百科全书，内容包括：常用化妆保养品成分分析；如何分辨包装华美的美容推销术；如何正确而聪明地使用化妆品，变成保养彩妆专家；防晒、抗皱、抗痘、护发、美白消斑、除毛的保养方法；各种各样的美容术解析；各种皮肤病的解决之道……所有这些精彩而实用的内容都得到美容界医学界的一致推崇。

如果你习惯买昂贵的护肤品，那么这本书将会帮你在几年内省下数万块，更重要的是，它可以让你更懂得如何照顾你的皮肤，成为极致个人主义的皮肤专家。

本书适用于：各阶层18-40的广大女性，尤其适合上班白领。

<<美丽圣经>>

作者简介

宝拉·培冈 (Paula Begoun)，世界著名美容化妆品专家，护肤领域的创新者和改革者。作为美国化妆品界的权威人物，她对美容和化妆用品有着25年以上的深入研究，分析了几乎所有品牌的化妆品成分，观点犀利而中肯，被誉为“化妆品警察”。

宝拉·培冈一直担任皮

<<美丽圣经>>

书籍目录

- 第1章 躁动的美容行业 为什么要重写本书 一个普遍的现象 自我介绍 我的历练 意义重大的规定 对皮肤最好的成分？
- 化妆品警察 化妆品化学：一门科学更是一门艺术第2章 了解误导的宣传报道 化妆品公司的合法误导 “我们的研究显示……” 误导性研究的一个例子 破解30个美容误区 广告的牺牲者 品牌忠诚度 化妆品：医生卖保养品 我们为什么要相信 10条爱美守则第3章 神话、欺诈和事实 去伪存真 矿物油和凡士林 羟基苯甲酸酯类和防腐剂 纳米保养品 氧气和皮肤 丙二醇 邻苯二甲酸酯 月桂醇硫酸酯钠 保养品中的干细胞 植物性成分与纯天然成分 喝胶原蛋白饮料来抗皱？
- 第4章 有机保养品 有机保养品 有机食品与化妆品 绿色化学工业的定义 充满烟雾弹的市场 产品成分表中找真相 “有机”只是虚幻的名词？
- 有机保养品的恶行：化妆品界的内战！ 其他的有机认证团体 购买有机保养品第5章 肤质为何如此复杂 什么是肤质 影响肤质的因素 肤质会改变吗？
- 我有变成“中性”皮肤的机会吗？
- 混合性皮肤使得肤质分类更复杂 判定肤质不能只看表面 保养品也会影响到肤质 每一个人都有敏感性皮肤 肤质和年龄无关 肤色或人种会影响皮肤保养吗？
- 判断肤质第6章 皮肤的大敌 避免刺激皮肤 炎症衰老 学习温柔地对待皮肤 抗刺激物和抗炎物 高温是问题 不要抽烟 保养品中的香料 过敏反应 饮食、美容保健品和皱纹第7章 关于阳光的知识 裸露皮肤 了解紫外线 晒成美丽的古铜色？
- NO！防晒剂：抗老化的朋友还是敌人？
- 维生素D和阳光 防晒剂与维生素D 晒阳机 防晒对皮肤有负面影响吗？
- 二氧化钛及氧化锌 对抗阳光的战略 关于防晒系数SPF UVA与UVB 如何擦拭防晒产品 抗水并非防水 晒伤 使用果酸、水杨酸和维生素A酸的皮肤更容易受到阳光的伤害？
- 使用防晒品为什么还会晒黑呢？
- 需要多高的防晒系数？
- 有防晒系数的衣物 防晒品可以放多久？
- 适合各种肤质的防晒产品 适合油性肤质的防晒产品 小朋友的防护 古铜色皮肤DIY的艺术 让皮肤变成古铜色的药丸？
- 皮肤癌与紫外线伤害 日光角化症 晒太阳后如何照顾皮肤？
- 选购太阳眼镜第8章 皮肤保养与保湿品 什么是保湿品 任何肤质都需要 自由基伤害 抗氧化物 与皮肤结构相同的物质 细胞沟通因子 维生素A醇 肽 乙酰基六肽-3 抗刺激物 皮肤可以被穿透 没有单一的神奇成分 精华液、抗皱产品等是否必要？
- 干性皮肤的保湿 中性至油性皮肤的保湿 外油内干 局部的皮肤干燥 一定要擦眼霜吗？
- 日用和夜用保湿品的差别第9章 去角质 角质细胞的脱落过程 去角质的效果 为什么去角质 果酸Vs.水杨酸 磨砂膏Vs.果酸和水杨酸 挑选最合适的产品 如何使用果酸和水杨酸 含果酸或水杨酸的洗面奶 果酸、水杨酸与pH值 果酸的困惑 水杨酸的困惑 高浓度的果酸 要不要频繁去角质？
- 第二代果酸——多羟酸 油性皮肤去角质 干性皮肤去角质 受紫外线伤害的皮肤与去角质第10章 皮肤保养计划 为什么要这么复杂 清洁 选择清洁产品 是否使用活性洗面奶 清洁产品中的防晒剂 是否使用肥皂 眼部卸妆液 必须卸除全部彩妆 毛巾与磨砂膏 水温很重要 化妆水收敛什么 酒精会造成皮肤问题 去角质 类维生素A 防晒 保湿 面膜第11章 对抗皱纹的战斗计划 基本方法 干性皮肤不会造成皱纹 抗皱霜不如肉毒杆菌毒素有效 皮肤是怎样老化和起皱纹的 细胞更新和修复 防晒、维生素A酸和去角质——好的起点第12章 更年期皮肤的战斗计划 基本方法 荷尔蒙衰减失衡 对抗皱纹和伤口 荷尔蒙治疗 外用女性荷尔蒙治疗 皮肤保养品的选择 针对更年期的果酸和水杨酸 改善荷尔蒙波动的补充剂第13章 皮肤美白的战斗计划 基本方法 美白 夸大不实的化妆品广告 防晒 对苯二酚 维生素A酸和维生素A醇 果酸、水杨酸和化学换肤 曲酸 杜鹃花酸 熊果素 其他替代品 维生素C 激光和光照治疗 激光 强脉冲光 点阵激光磨皮

<<美丽圣经>>

鸡尾酒疗法第14章 对抗干性皮肤的战斗计划 基本方法 修复干燥的皮肤 了解干性皮肤 太多水分也是问题 喝水 干性皮肤的战斗计划第15章 对抗青春痘的战斗计划 基本方法 了解青春痘 青春痘的成因 为什么会长青春痘 “打不死”的青春痘 我们能做什么 外用药物 口服药物 不断尝试 什么不能做 什么时候应该看皮肤科医生 饮食和青春痘有关吗 牙膏也会引起青春痘吗 “不含油脂”的产品是个笑话 它会使我长青春痘吗 对抗青春痘的必备武器 去角质：水杨酸Vs.果酸 非处方抗菌药物 处方杀菌药物 氨苯砒：最新抗菌药物 茶树油Vs.过氧化苯甲酰 维生素A酸 第三代维生素A酸Differin 杜鹃花酸 口服抗生素 烟酰胺和烟酸 避孕药可以治疗青春痘？ 口服维生素A酸Accutane 根治青春痘的特效药？ 风险很高的Accutane 忽视口服维生素A酸的怀孕警告 口服维生素A酸造成的忧郁症 口服维生素A酸副作用的因应之道 荷尔蒙阻断剂可以用来治疗青春痘？ 可以改善青春痘的营养素？ 光动力学治疗 化学换肤 微晶磨皮 硫磺 挤青春痘 妙鼻贴 还是要用防晒品第16章 对抗黑头粉刺的战斗计划 基本方法 对抗黑头粉刺和粗大毛孔 如何改善毛孔粗大第17章 对抗酒糟性皮肤病的战斗计划

<<美丽圣经>>

编辑推荐

<<美丽圣经>>

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>