

<<完全护肤手册>>

图书基本信息

书名：<<完全护肤手册>>

13位ISBN编号：9787532385089

10位ISBN编号：7532385086

出版时间：2006-7

出版单位：上海科学技术出版公司

作者：谭庆梅//王军

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>

<<完全护肤手册>>

内容概要

完全护肤手册，ISBN：9787532385089，作者：谭庆梅、王军

<<完全护肤手册>>

书籍目录

基础篇第一部分 美丽的皮肤

一、皮肤的“滑丽外衣”——皮脂膜 / 2 1. 皮脂膜的结构和功能 / 2 2. 皮脂膜对皮肤美容的影响 / 3 3. 影响皮脂膜的重要因素 / 3 二、坚强的“护肤卫士”——角质层 / 4 1. 角质层的结构和功能 / 4 2. 角质层对皮肤美容的影响 / 5 5. 影响角质层的重要因素 / 7 三、皮肤细胞的“发源地”——基底层 / 7 1. 基底层的结构和功能 / 7 2. 基底层对皮肤美容的影响 / 8 3. 影响基底层的重要因素 / 9 四、黑色素的“加工厂”——黑素细胞 / 9 1. 黑素细胞的结构和功能 / 9 2. 黑素细胞对皮肤美容的影响 / 10 3. 影响黑素细胞的重要因素 / 10 五、皮肤细胞的“生命周期” / 11 1. “生命周期”的定义 / 11 2. “生命周期”对皮肤美容的影响 / 11 3. 影响“生命周期”的重要因素 / 12 六、皮肤细胞的“生命之源”——微循环 / 12 1. 微循环的结构和功能 / 12 2. 微循环对皮肤美容的影响 / 12 3. 影响微循环的重要因素 / 13 七、皮肤的“呼吸器官”——汗腺 / 14 1. 汗腺的结构和功能 / 14 2. 汗腺对皮肤美容的影响 / 14 3. 影响汗腺的重要因素 / 15 八、皮肤的“润滑器”——皮脂腺 / 15 1. 皮脂腺的结构和功能 / 15 2. 皮脂腺对皮肤美容的影响 / 16 3. 影响皮脂腺的重要因素 / 16 九、皮肤的“弹性护垫”——胶原蛋白和弹力蛋白 / 17 1. 胶原蛋白和弹力蛋白的结构和功能 / 17 2. 胶原蛋白和弹力蛋白对皮肤美容的影响 / 17 3. 影响胶原蛋白和弹力蛋白的重要因素 / 17 十、皮肤的“温柔护垫”——皮下脂肪 / 18 1. 皮下脂肪的结构和功能 / 18 2. 皮下脂肪对皮肤美容的影响 / 19 3. 影响皮下脂肪的重要因素 / 19 第二部分 中国女性皮肤特点 一、皮脂 / 22 二、角质层 / 22 三、毛孔 / 22 四、敏感性 / 22 五、皱纹和老年斑 / 23 第三部分 中国主要城市与护肤美容密切相关的环境特点 一、中国主要城市的干湿情况 / 26 二、中国主要城市的日照情况 / 27 应用篇第四部分 面部皮肤的护肤美容 一、面部保湿 / 30 1. 保湿的重要性 / 30 2. 影响保湿的重要因素 / 31 3. 化妆品保湿精华大扫描 / 33 4. 各种保湿护肤品的美容功效 / 36 5. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的保湿要点 / 41 二、防晒 / 47 1. 防晒的重要性 / 47 2. 影响防晒的重要因素 / 47 3. 化妆品防晒精华大扫描 / 49 4. 化妆品防晒指数及其美容功效 / 51 5. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的防晒要点 / 53 6. 晒后修复 / 57 三、美白 / 58 1. 皮肤颜色的秘密 / 58 2. 影响美白的重要因素 / 58 3. 化妆品美白精华大扫描 / 63 4. 各种美白护肤品的美白功效 / 66 5. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的美白要点 / 70 6. 美白产品是否适合长期使用 / 75 四、抗老化 / 76 1. 认识皮肤老化 / 76 2. 影响皮肤老化的重要因素 / 76 3. 化妆品抗老化美容精华大扫描 / 80 4. 各种抗老化护肤品的美容功效 / 82 5. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的抗老化要点 / 83 五、皮肤的去油抗痘 / 84 1. 去油抗痘的意义 / 84 2. 影响去油抗痘的重要因素 / 85 3. 化妆品去油抗痘精华大扫描 / 87 4. 各种去油抗痘护肤品的美容功效 / 88 5. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的去油抗痘要点 / 91 6. 是否可以长期使用一种去油抗痘产品 / 93 六、粉类美容 / 93 1. 粉类在面部皮肤美容中的作用 / 93 2. 各年龄段皮肤在不同地区和季节的粉类美容要点 / 93 七、卸妆 / 96 1. 卸妆的重要性 / 96 2. 各类卸妆产品的美容功效 / 96 八、去角质 / 97 1. 去角质的利与弊 / 97 2. 去角质注意事项 / 98 九、面部皮肤常见烦恼、原因及其对策 / 99 1. 肤色不均匀、色虎、晒斑、肤色暗沉、泛黄 / 99 2. “痘痘”(又名“青春痘”, 学名痤疮) / 101 3. 黑头 / 108 4. “T”区油腻、毛孔粗大 / 110 5. 肌肤干燥、脱皮、脱屑 / 112 6. 油性缺水 / 113 7. 敏感、刺激 / 115 第五部分 眼部美容 套 一、眼部皮肤特点 / 120 二、眼部清洁 / 120 三、眼霜、凝露、眼胶的美容功效 / 120 四、眼贴膜的美容功效 / 121 1. 浸液型眼贴膜 / 122 2. 乳液型眼贴膜 / 123 3. 凝露型眼贴膜 / 123 五、眼部防晒 / 124 六、各年龄段眼部皮肤在不同地区和季节的美容要点 / 125 七、眼部常见问题及其原因和对策 / 127 1. 眼部泡浮 / 127 2. 黑眼圈 / 128 3. 眼袋 / 129 4. 细纹、皱纹 / 130 5. 眼周小丘疹 / 131 第六部分 唇部护理 一、唇部特点 / 134 二、唇部去死皮 / 134 三、唇膏、润唇精华、唇膜等的美容功效 / 135 四、唇部防晒 / 135 五、各年龄段唇部在不同地区和季节的美容要点 / 135 1. 青春期以前 / 135 2. 青春期至50岁 / 136 5. 51岁以后 / 136 六、唇部常见烦恼、原因及其对策 / 137 1. 唇部干燥、脱屑、开裂 / 137 2. 唇色黯淡、灰白 / 138 5. 唇纹明显 / 138 第七部分 颈部的护肤美容 一、颈部皮肤特点 / 142 二、颈霜、颈膜的美容功效 / 142 三、颈部防晒 / 143 四、各年龄段颈部皮肤在不同地区和季节的美容要点 / 143 第八部分 身体皮肤的护肤美容 一、身体各部皮肤的特点 / 146 二、各类体用护肤品的美容功效 / 146 1. 沐浴用品 / 146 2. 润肤霜、乳、露等 / 146 3. 去角质产品 / 147 4. 纤体、瘦身产品 / 147 5. 防晒产品 / 148 6. 精油、浴盐

<<完全护肤手册>>

/ 149 三、各年龄段身体皮肤在不同地区和季节的护肤美容要点 / 149 四、身体皮肤瘙痒、脱屑的原因和对策 / 152第九部分 手部皮肤的护肤美容 一、手部皮肤特点 / 156 二、护手霜、去角质产品的美容功效 / 156 三、各年龄段手部皮肤在不同地区和季节的美容要点 / 156 四、手部皮肤干燥、脱皮、开裂的原因和对策 / 157 1.原因和诱因 / 157 2.对策 / 158第十部分 足部护理 一、足部皮肤特点 / 162 二、护足霜、去角质产品的美容功效 / 162 三、各年龄段足部皮肤在不同地区和季节的护理要点 / 162 四、足部皮肤常见烦恼、原因及其对策 / 163 1.干燥、粗糙、皲裂、瘙痒 / 163 2.多汗、异味 / 165 3.胼胝、鸡眼和跖疣 / 165附录一 食物的寒热性 1.粮谷类 / 168 2.蔬菜类 / 169 3.动物来源食品 / 169 4.瓜果类 / 170 5.其他 / 171附录二 常见美容食物及其美容原理 1.美白养颜食物 / 174 2.排毒养颜食物 / 176 3.便秘食物 / 177 4.消肿紧肤食物 / 177 5.面色红润食物 / 178 8.防辐射食物 / 179 7.日晒前不宜吃的食物 / 179 8.美甲、美发食物 / 179

<<完全护肤手册>>

编辑推荐

本书以严谨的科学态度，详尽地介绍与护肤美容密切相关的皮肤和化妆品知识，全书分基础篇、应用篇和附录三部分，旨在帮助读者成为睿智、理性的美容消费者。

<<完全护肤手册>>

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>