

<<终结痘痘>>

图书基本信息

书名：<<终结痘痘>>

13位ISBN编号：9787533031954

10位ISBN编号：7533031954

出版时间：2010-9

出版时间：山东美术

作者：阿蛮

页数：192

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>

## <<终结痘痘>>

### 前言

你还在为此消彼长的痘痘而苦恼吗？

你还在为一直不肯消的痘痘四处寻觅解决良方吗？

你知道痘痘为什么总是频繁地光顾你的脸吗？

你想知道让痘痘终结的秘密吗？

.....遭遇痘痘实在是一件太平常的事情，零星两三个痘有如家常便饭。

然而，弄得不好它们就成群结队地驻扎在脸上，逼得人下决心，动真怒，一定要将它们消灭了。

于是洗脸勤了，抹去痘产品一天不落，看到控油去痘就激动，纵然次次都满心欢喜地期待着动人容颜重现，可痘痘还是“殷勤”地拜访。

日子久了，还留下那不堪回首的“倩影”——痘印，这是为哪般？

痘痘的频繁“登陆”告诉我们，要去痘，单纯的洗脸抹药不是根本的解决办法，你需要的是寻找一套适合自己的正确的战痘方案。

知己知彼，方能一战而胜。

从了解和认识痘痘开始，一点一滴做好日常管理，还可以结合中西医现有的经验和成果，一步步做好战“痘”工作。

为自己的战“痘”之路负起责任来，懒惰可不是你的借口哦。

## <<终结痘痘>>

### 内容概要

要去痘，单纯的洗脸抹药不是根本的解决办法，你需要的是寻找一套适合自己的正确的战痘方案。知己知彼，方能一战而胜。

从了解和认识痘痘开始，一点一滴做好日常管理，还可以结合中西医现有的经验和成果，一步步做好战“痘”工作。

为自己的战“痘”之路负起责任来，懒惰可不是你的借口哦。

针对这个战“痘”瓶颈，《终结痘痘》作者阿蛮再度出击，根据痘痘的特质，从解释不同类型的痘痘开始，帮助你认识痘痘真面目，化解痘痘难题，在日常生活的方方面面给出科学合理的战“痘”建议，帮助你找到适合自己的战“痘”方案！

## <<终结痘痘>>

### 作者简介

阿蛮，1983年2月14日出生，水瓶座，美女型怪人 / 时尚达人 / 工作狂 / 精力狂，目前在京城一家国际美容机构任推广总监。

2009年开始在天涯女人频道连载《阿蛮的天然面膜经》《终结痘痘》，被数万爱美的女性网民视为美容宝典，点击量一日飙升数十万。

## &lt;&lt;终结痘痘&gt;&gt;

## 书籍目录

1 种瓜得瓜，种“痘”得痘 和痘痘有关的故事 班里孤独的“丑小鸭” 职场战“痘”达人 剩男是怎样练成的 生意好不好，全凭这张“脸” 盘点容易长痘的人群 我的皮肤谁做主 痘痘的生长基地——皮肤的构造 皮肤的基本功能 “人小鬼大”的皮脂腺 痘痘发生时皮肤的变化 查查痘痘的族谱 你所不知道的痘痘等级 “痘”出有因 内分泌：制造痘痘的“幕后黑手” 不良生活习惯催生痘痘 有些痘痘是“吃”出来的 滥用化妆品，招来痘痘丛生 痘痘也会随季节而动 心理因素会让痘痘此起彼伏 警惕！

痘痘可能是某些疾病的信号 痘痘Q&A 痘痘会传染或遗传吗 为何痘痘好发于青春期 痘痘和性别有什么关系 为什么过了30岁还长痘 痘痘只长在脸上吗 痘痘和肤质有什么关系 痘痘的炎症反应是怎么回事 哪些药物会引发痘痘 痘痘可以自然痊愈吗 生宝宝后痘痘会好吗 痘痘去掉后复发怎么办 痘痘有哪些后遗症 月经前为什么是痘痘多发期 缺乏微量元素和痘痘的发生有关吗 吃避孕药真的能治疗痘痘吗 长痘痘能做美容吗 痘痘能用手挤吗 为什么三角区的痘痘不能挤 粉刺清除后毛孔是不是会变大 酒糟鼻是怎么形成的，要怎么治疗呢 特别关注：青春期痘痘，难防的“暗箭” 青春期痘痘“爆棚”的原因 青春期痘痘的特点 青春期痘痘是否需要特别治疗 别让痘痘夺走自己的青春活力2 生命不息，战“痘”不止 去痘从正确护肤开始 根据肤质选用合适的洁面产品 不同肤质的洁面方法 简单速效洁面5法 认真清洁边边角角 洗脸次数不宜过多 将洗脸水的作用发挥到最大 频繁去角质，会让皮肤变得更敏感 擦干脸20秒之内涂保湿水 痘痘部分，重点“照顾” 清爽透气，为皮肤减压 调理饮食，将痘痘“吃”掉 水，不可或缺的生命之源 鲜果时蔬，让皮肤清爽通透 含锌食物，促进细胞再生 多种维生素助皮肤平滑细腻 戒掉咖啡、可乐等“软毒药” 膳食纤维，排毒“猛将” 拒绝使皮脂腺分泌增多的高糖食品 油腻厚味让痘痘“扎堆” 辛辣温热是痘痘的“兴奋剂” 腥发之物，助长痘痘的“气焰” 日常好习惯，将痘痘拒之门外 改掉用手摸痘痘的毛病 远离痘痘的“帮凶”——烟酒 对氟过敏时，停止使用含氟牙膏 冰敷：给痘痘降降温 梳一个不会污染皮肤的发型 不烫发、染发，减少对皮肤的刺激 少用发胶、定型液 让衣领离脸部远一点 经常清洗枕巾、被套 积极防晒，降低紫外线侵害 保持良好的作息时间和愉快的心境是治愈痘痘的良方 上班族一天24小时战“痘”好习惯完美示范3 西医去痘，做足“表面”功夫 外用药膏：从正面给痘痘沉重一击 抗生素类 维A酸类 .....4 神奇中医，端掉痘痘的“老巢” 5 挥一挥衣袖，不留下一点痘痘6 网友盘点好用的去痘产品附录 去痘面膜、药膳DIY

## <<终结痘痘>>

### 章节摘录

插图：让衣领离脸部远一点个人卫生与痘痘的发生也有很大的关系，尤其是接近脸部的地方——衣领部位，若是清洁没有做好，痘痘就会时不时地来滋扰。

由于衣领所处的特殊部位，它会经常受到颈部的摩擦而变得脏污。

衣领是很容易藏污纳垢的地方，衣领略高时，若是稍一低头，会使得下巴和嘴周与污垢接触，时间久了就容易使得毛孔被污物阻塞，使得下巴和嘴周的皮肤更加难以清洁干净。

所以，应尽量避免低头摩擦衣领，与衣领保持一定距离。

如果下巴和嘴周已经长了痘痘，那就应该尽量不穿有衣领的衣服，多选择那些圆领或V领的内衣，少穿高领衣服和衬衫，不然极容易因摩擦而加重痘痘。

## <<终结痘痘>>

### 编辑推荐

《终结痘痘》：青春无痘，把美丽留给自己。  
阿蛮再度出击，陪你一起踏上战“痘”无痕之路！

<<终结痘痘>>

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>