

<<皮肤烦恼消除与预防>>

图书基本信息

书名：<<皮肤烦恼消除与预防>>

13位ISBN编号：9787533132651

10位ISBN编号：7533132653

出版时间：2002-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：川岛真

页数：111

字数：100000

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>

## <<皮肤烦恼消除与预防>>

### 内容概要

本书对皮肤的构造与功能做了通俗易懂的说明，对老的斑、皮肤晦暗、皱纹、松弛、粉刺等常见的皮肤烦恼的发生原因、如何预防也做了讲解。还对皮肤必不可少的保护，从“保持皮肤的清洁”，“保持皮肤的润泽”和“皮肤的紫外线防护”三个方面做了具体的说明。

<<皮肤烦恼消除与预防>>

作者简介

川岛 真，东京女子医科大学皮肤科教授。

## <<皮肤烦恼消除与预防>>

### 书籍目录

第1章 如何辨别健康的皮肤 在用护肤化妆品之前首先要先检查皮肤是否健康 皮肤的作用 从症状判断自身的皮肤病 伴有剧烈瘙痒的荨麻疹 洗涤剂和化妆品等引起的皮疹 成人也可罹患的特应性皮炎 发生于头或鼻旁的脂溢性皮炎 皮肤呈现头皮屑样剥落的干癣 反复发作的单纯疱疹 呈带状出现的带状疱疹 不局限于瘙痒的脚气 注意形状和大小变化的黑痣第2章 皮肤的五大烦恼 烦恼——老年斑 老年斑是在生活中一点一点形成的 老年斑的罪魁祸首 激素、粉刺和磨擦等老年斑的原因 紫外线对策+美白化妆品可阻止黑色素产生 烦恼——面色晦暗 气色不好的应怀疑有血液环障碍 促进血液循环的简易按摩 烦恼——皱纹 皱纹可能是因紫外线、干燥、表情习惯造成的 .....第三章 请皮肤科医生指导正确护肤化妆 要预先了解自己的皮肤类型 怎样才是敏感皮肤 检验护肤化妆知识和实践是否统一 轻柔地洗掉化妆品和汗、灰尘，保持皮肤清洁 符合要求的基础化妆可保持皮肤湿润 注意防护导致老年斑、皱纹产生的紫外线第四章 美肤从体内做起 红色素、类胡萝卜素、维生素C保持皮肤润泽 摄取足够的维生素A和维生素B族，保持皮肤润泽 摄入充足的蛋白质，恢复皮肤弹性 维生素E和维生素C防止皮肤过氧化第五章 从头到脚保持润泽 轻柔地洗掉污垢，切勿搓擦，保留湿润 勿使留存在皮肤的水分跑掉 避免在皮肤状态不好时处理，处理后注意保湿

<<皮肤烦恼消除与预防>>

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>