

<<细致毛孔美人>>

图书基本信息

书名：<<细致毛孔美人>>

13位ISBN编号：9787538155556

10位ISBN编号：7538155554

出版时间：2008-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：小林浩美

页数：127

译者：晴天

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>

<<细致毛孔美人>>

前言

以前,经常有人会问我:“你究竟做了什么皮肤护理呀?”

“每次我都会感到有些莫名其妙“为什么大家都这样问呢?”

我只不过是做了很普通的护理而已”。

一次,我和几位朋友一起去温泉旅行。

晚上大家都在给皮肤做护理.....她们用棉擦用力地搓着眼睛周围以及脸部的肌肤,这种卸妆方法着实让我大吃一惊!

看着她们这样用力地搓皮肤,我不由得大声说道:“这样用力搓可不行!

”然后,我忍不住问她们怎么会用这样错误的方法来护理自己的皮肤。

没想到大家异口同声地说:“因为没有人教我们正确的护理方法呀!

再说,我们和你可不一样,你的妈妈是美容专家,你从小就接受了这方面的熏陶。

”听了这些话后,真是让我吃了一惊。

对我来说是理所当然的事,怎么到了别人眼里就变得特殊了呢?

由此,我就想把我所知道的美容方法告诉更多的人。

产生了这个想法之后,我就以“美?

Fine研究所”为根据地,从美容、时尚、流行趋势等方面全方位地着手向顾客朋友们介绍“美丽的诀窍”。

在此,我想向大家介绍的就是毛孔的护理方法,它对打造完美肌肤起着重要的作用。

如果想改善肌肤并预防皮肤的各种问题,保持它的弹性、光泽与透明感,打造出纹理细腻的肌肤的话,最重要的就是要给毛孔做好护理工作,这一点是我经常叮嘱大家的。

近年来,我在电视、杂志上介绍毛孔护理的机会逐渐增多,也切实地感受到越来越多的人开始对毛孔问题关心起来。

但是,采用错误的毛孔护理方法的人似乎还是大有人在。

对于那些感叹“谁也不告诉我正确的护理方法”的人来说,她们再也不必烦恼了,因为我将把我的美容方法与大家一起分享,帮助她们变得更加美丽。

以这个想法为出发点,本书主要介绍了以“毛孔护理”为基础的诸多皮肤护理方法。

在这里值得一提的是,对于那些把“太忙了”、“没有钱”等当做借口而放弃皮肤护理的人来说,一定要改改她们的这种错误想法,因为本书所推荐的都是一些非常简单的护理方法。

稍微改变一下自己的思路,就可以在既不花费金钱也不花费时间的前提下达到自己美肌的目的。

“20岁的脸是父母给的,40岁的脸就要靠自己的保养了。

”年龄越大,自己的皮肤保养与生活习惯就越明显地反映在脸上。

但是只要你拥有想变美丽的愿望,皮肤的护理无论从何时开始都不算晚。

哪天想做哪天就是吉日。

从你想要“试试看”的那一刻开始,你就走上了“毛孔美人”的道路。

<<细致毛孔美人>>

内容概要

《细致毛孔美人》中让读者重新认识了毛孔并介绍了细致毛孔让毛孔变得美丽的方法。在脸部美容中毛孔的状态是非常重要的，如果脸部的毛孔很细小的话肌肤就会水嫩通透所以作者在书中编写了脸部毛孔训练的基础篇与特别篇，基础篇中的训练方法不必使用特别的化妆品与工具只需在平日护理的基础上再花费一些功夫而已。而特别篇中的训练方法则更倾向于教授消除由毛孔状态不好而引发的各种皮肤问题，周末或是其他的闲暇时间做这个训练再合适不过了。每一天当中必要的肌肤护理不仅仅局限于我们的脸部，我们的身体的皮肤在经过了冷与暖的训练后也会变得紧绷而舒爽，在身体皮肤护理篇中作者介绍了简单且容易坚持的护理方法。对于人的皮肤来说最为重要的就是如何度过日常生活的每一天，所以在书的最后作者向读者们介绍了简单易学的日常美容法。

<<细致毛孔美人>>

作者简介

小林浩美，1964年生于东京。
毕业于日本大学艺术系。
毕业后，在巴西和美国从事笔译、口译以及录入等工作。
1988年她的第一个宝宝诞生了。
在1991年。
她与从事美容业的母亲共同创办了美·FINE研究所（株式会社）。
在从事美容护肤、时尚等方面的工作的同时。
也参与电台的DJ及政府观光局的工作。
1998年创立了Revitaliqe Crearrl沙龙。
为那些有皮肤烦恼的人答疑解惑的同时定期到国外收集各方面美容信息。
著有《在家中就能轻松完成的美容》。

<<细致毛孔美人>>

书籍目录

序言 Step 1 正确认识毛孔 去除和隐藏毛孔都是错误的 不做护理的毛孔将导致种种肌肤问题 选择适合自己的化妆品与皮肤护理方法 “倦怠的毛孔” 毛孔的“加温”与“制冷” 专栏 欧美人所羡慕的雪白肌肤 Step 2 面部毛孔护理·基础篇 面部清洁的基本方法 用热毛巾来做简单的“热护理” 洗脸的基本方法 收缩毛孔的“冷护理” 针对干燥肌肤的“热护理” “勺子拍打法”的毛孔护理 专栏 不需花费金钱的皮肤护理用具

Step 3 面部毛孔护理·特别篇 冬季的特别护理 夏季的特别护理 预防和改善黑头 预防和改善皮肤的松弛问题 预防和改善皮肤的色斑问题 即效性的特别护理 专栏 针对粉刺的护理

Step 4 身体护理 洗澡时的毛孔护理 洗澡后的淋巴按摩 用勺子为全身做按摩 背部粉刺的护理 颈、胸部的护理 加速排毒的头皮护理 预防面部肌肤松弛的头皮按摩 专栏 让洗澡成为一种享受 Step 5 利用身边的一切来为肌肤做护理 轻松进行的每日护理 在家中轻松地做护理 用自制的乳剂来给肘部、膝盖、脚后跟等处做护理 软化变硬的足部角质 在清洗餐具时为手指做护理 一边扫除一边做面膜 利用家里的用具来做消除浮肿的按摩 喝特制的梅脯汁来治疗便秘 有效地利用香草与芳香精油 怎样拥有高质量的睡眠

日常生活中一定要注意的陷阱 特别美容对话 与肌肤对话是迈向美肌的第一步 结束语

<<细致毛孔美人>>

章节摘录

Step 1 正确认识毛孔 去除和隐藏毛孔都是错误的 现在、杂志、网络等媒体上与化妆品有关的宣传铺天盖地。在各种各样的化妆品泛滥的今天，由于激烈的竞争，每个品牌都依托广告来宣传自己。但是，即使是非常受欢迎的、高价位的产品，如何使用方法不当，或是使用者疏于做皮肤护理，而只是把化妆品一味地涂抹在脸上。那么美肌的目的是不可能达到的。

<<细致毛孔美人>>

编辑推荐

摆脱毛孔粗大的困扰，拥有水润细腻的肌肤一直是众多女性的梦想。其实完美的肌肤没有毛孔是不可能的，我们要做的并不是消除毛孔，而是让他们变得细致美丽。所以在《细致毛孔美人》中介绍了脸部毛孔训练的基础篇与特别篇。

“ 想让毛孔消失！

”像这样的呼声经常会听到吧？

实际上不论怎样完美的肌肤没有毛孔都是不可能的。

如果能让肌肤变得水润并不是消除这些毛孔而是让它们变得细致美丽。

<<细致毛孔美人>>

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>