

<<美肤达人的169个护肤细节>>

图书基本信息

书名：<<美肤达人的169个护肤细节>>

13位ISBN编号：9787538155570

10位ISBN编号：7538155570

出版时间：2009-2

出版时间：吉木伸子、殷艳 辽宁科学技术出版社 (2009-02出版)

作者：吉木伸子

页数：255

译者：殷艳

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>

## <<美肤达人的169个护肤细节>>

### 前言

肌肤护理都应该注意些什么呢？

很多人都有这样的答案，比如“肌肤的清洁工作要做细致”，“化妆水要用足”，“一定要涂上油质乳霜”……但是这些说法真的是正确的吗？

还有，“贵的化妆品和便宜的化妆品区别在哪呢？

”“长痘痘的时候应该怎么护理肌肤才好呢？

”等，很多人都会有各种各样的疑问。

作为美容皮肤科的医生，通过与众多患者的交流，我惊讶地发现，大多数人在肌肤护理方面有着许多错误的认识和疑问。

## <<美肤达人的169个护肤细节>>

### 内容概要

《美肤达人的169个护肤细节》教你怎样消除小痘痘留下的顽固痕迹？  
怎样摆脱敏感肌肤带来的红脸蛋？  
怎样选择适合自己肤质的化妆品？  
怎样让令人烦恼的粗大毛孔、细纹、色斑等迅速消失？  
翻开《美肤达人的169个护肤细节》，您将会找到所有想要的答案。  
让肌肤变得婴儿般细腻嫩滑从这里开始.....

## <<美肤达人的169个护肤细节>>

### 作者简介

吉木伸子，在横滨市公立大学医学部毕业后，进入庆应大学医学部皮肤科工作。

此后，曾经在激光诊所、美国俄亥俄州外科医院。

中药治疗所等处研修。

创办了吉木皮肤科诊所。

她将激光疗法等美肤科学与中医疗法的精华完美结合，进行有关皮肤问题等的治疗。

著有《素肌美人》、《美肌的秘密》、《绝对完美肌肤》等著作。

## <<美肤达人的169个护肤细节>>

### 书籍目录

第一章 化妆品使用同一品牌的化妆品会好些吗？

最基本的化妆品有哪些？

不同的季节要用不同的化妆品吗？

年轻时就使用高档化妆品，肌肤会变差吗？

随着年龄的变化，化妆品也要跟着变吗？

化妆品用多少量才合适？

化妆品的使用顺序是什么？

化妆品应该用手涂抹，还是用化妆棉？

化妆品的最佳保存方法是什么？

化妆品能保存多长时间？

贵的化妆品比便宜的化妆品效果要好吗？

化妆品的价格是由什么决定的？

化妆品所含的对肌肤不好的成分是什么？

界面活性剂是指什么？

防腐剂是指什么？

色素、香料分别指什么？

使用矿物油会让肌肤变黑吗？

低刺激性化妆品是指什么样的化妆品？

肌肤状态不好时是不是必须用低刺激性化妆品？

怎样选择刺激性小的化妆品？

药用化妆品是什么样的化妆品？

不用水洗而直接擦干净的净肤方法是最好的吗？

用什么类型的净肤产品好呢？

正确的净肤方法是什么？

局部妆必须用相应的净肤产品吗？

早上也有必要净肤吗？

早上只用水洗脸会对皮肤更好吗？

什么样的洗面产品好呢？

正确的洗面方法是什么？

怎样选择化妆水呢？

为了达到保湿效果，必须用的化妆品是什么呢？

肌肤也需要一定的油分吗？

怎样选择乳霜呢？

使用隔离霜更好吗？

对肌肤好的基础化妆方法是怎样的？

什么样的粉底对肌肤好呢？

不同的年龄是不是应该选择不同的粉底？

怎样选择粉饼？

怎样选择防晒霜？

每天都使用防晒霜更好吗？

涂防晒霜，有必要净肤吗？

防晒霜所标识的SPF是什么意思？

是不是应该涂SPF值高的防晒霜呢？

防晒霜上所标识的PA是什么意思？

去年没用完的防晒霜还可以继续用吗？

## <<美肤达人的169个护肤细节>>

第二章 肌肤粗糙自己如何分辨肌肤类型？

肌肤特别油，应该怎么办好？

T字区肌肤发油，U字区肌肤干燥，应该怎么护理？

敏感肌肤是指什么样的肌肤呢？

敏感肌肤会出现什么样的症状？

成为敏感肌肤的原因是什么？

不管用什么，肌肤都会粗糙，这也是敏感肌肤吗？

不光滑的肌肤就一定是敏感肌肤吗？

换化妆品导致肌肤变粗糙该怎么办？

肌肤状态差，化妆水会刺痛肌肤该怎么办？

肌肤粗糙的原因怎么查明呢？

睡眠不足会使肌肤变粗糙吗？

蔬菜摄取不足对肌肤不好吗？

应当摄取多少分量才好呢？

喝蔬菜汁、维生素饮料和吃蔬菜的效果一样吗？

花粉真的会让肌肤变粗糙吗？

皮肤发痒是得了特应性皮炎吗？

什么原因导致嘴唇皴裂？

应该怎样防治？

鼻翼两侧和面颊发红发痒是什么原因？

第三章 肌肤干燥肌肤为什么会干燥呢？

肌肤总是干燥应该怎么解决？

肌肤干燥而且变硬了，化妆水渗透不了，应该怎么办？

保湿成分有很多种，它们有什么不同呢？

二十几岁的人也有必要使用乳霜来解决肌肤干燥问题吗？

应当用化妆棉润肤吗？

多喝水肌肤会润泽吗？

第四章 色斑也有不同的种类吗？

预防色斑最重要的是什么？

卸妆不彻底就会长色斑吗？

来月经时容易长色斑吗？

在强烈的日晒下如何避免长色斑？

只要涂了防晒霜就不会长色斑吗？

戴帽子或打太阳伞，是不是就不需要涂防晒霜了？

第五章 皱纹第六章 肌肤松弛第七章 肌肤黯沉第八章 毛孔第九章 粉刺第十章 黑眼圈第十一章 红脸第

十二章 救急护理第十三章 小型整形第十四章 脱毛第十五章 身体护理

## <<美肤达人的169个护肤细节>>

### 章节摘录

插图：膏型的净肤产品不能够把睫毛膏等局部妆卸除，所以可以事先用橄榄油将这些部分的妆卸除。也有人用专门卸除局部妆的净肤产品，但这些产品里面有的会含有较多的界面活性剂用来卸去难以脱落的污垢。

建议使用药店出售的橄榄油，这样更安全。

局部妆的卸除方法请参考第49页。

使用卸妆棉时请注意一定不要蹭伤皮肤。

完成之后，再按照第47页的顺序进行整体净肤。

若还是不能完全卸除局部妆时，可更换睫毛膏和口红的类型，换成容易卸除的类型，以免每次都用力擦眼皮或嘴唇，引起皮肤发黑和出现小的皱纹。

<<美肤达人的169个护肤细节>>

编辑推荐

《美肤达人的169个护肤细节》由辽宁科学技术出版社出版。

<<美肤达人的169个护肤细节>>

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>