

<<美肤必修课>>

图书基本信息

书名：<<美肤必修课>>

13位ISBN编号：9787538169829

10位ISBN编号：7538169822

出版时间：2011-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：(日)吉木伸子

页数：128

译者：王昕昕

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>

<<美肤必修课>>

内容概要

本书例举15个具有颠覆性的“常识化”护肤误区，传授通过食物、睡眠和运动有效达到抗衰老目的方法，揭密大众媒体鲜少提及的护肤方法。

悉数干燥、色斑、皱纹、松弛、黑眼圈等7种常见肌肤问题的解决对策，教您29个不可不知的日常护肤方法。

另外，书中还收录了19个不可不知的肌肤护理问答，为您还原美丽肌肤的真相，相信您的肌肤在精心保养之下始终处于最佳状态，即使年华老去也能坦然无惧！

<<美肤必修课>>

作者简介

吉木伸子：

日本知名皮肤科医师。

在横滨市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。

出版的著作有《Q弹美肌很简单》、《美肤达人的169个护肤细节》、《素肌美人：改变肌肤的50条美丽法则》、《时尚健康密码：绝对完美肌肤》、《360°完美肌肤》等。

<<美肤必修课>>

书籍目录

前言

Part 1 选择符合肌肤年龄的护肤方法

测试 您的护肤方法符合您的肌肤年龄吗？

解答 您的护肤误区

过于细致认真的卸妆会伤害肌肤吗？

NG实例 错误的卸妆方法

正解 正确的卸妆步骤

保湿型洁面产品能令皮肤水润吗？

NG实例 错误的洁面方法

正解 正确洁面的步骤

化妆水是肌肤保湿的首选吗？

NG实例 错误使用化妆水的方法

正解 正确使用化妆水的方法步骤

美容液才是美容护肤的主角

正解 正确使用美容液的方法

“油性”乳液真的能为肌肤保湿吗？

您是否将润肤霜涂于整个面部？

NG实例 使用润肤霜时容易犯的错误

正解 正确使用润肤霜的方法

您是否经常用面膜来缓解肌肤干燥？

正解 用固态面膜让肌肤牢牢锁水

您是否认为干性皮肤应使用液态粉底？

正解 正确使用粉底的方法

正解 正确的补妆方法

专栏 如何正确和安全地选择化妆品？

Part 2 抗衰老护肤行动开始了！

测试 您的肌肤的老化程度

解答 您的抗衰老护肤法的误区

了解肌肤构造是保持肌肤活力的关键

肌肤的结构及其老化的原因

食物抗衰老法

睡眠抗衰老法

NG实例 这些生活习惯是造成肌肤老化的重要原因

正解 保持肌肤活力的抗衰老睡眠法

运动抗衰老法

<<美肤必修课>>

常见肌肤问题：眼部周围肌肤干燥

NG实例 用油性卸妆液卸除底妆及睫毛液

正解 眼部卸妆的正确方法

常见肌肤问题：皮肤干燥

NG实例 解决肌肤干燥问题的误区

正解 正确对抗肌肤干燥的护肤法

素颜出门让美丽肌肤如临大敌？

NG实例 保湿喷雾只会让皮肤更加干燥

正解 为干燥肌肤上妆的正确方法

常见肌肤问题：色斑

NG实例 对已形成的色斑使用美白化妆品只是徒劳

正解 正确为肌肤美白的方法

处理色斑的方法——去角质

正解 正确去除角质的方法

皮肤科可进行的色斑治疗方式 激光治疗

皮肤科可进行的色斑治疗方式 E 光嫩肤治疗

皮肤科可进行的色斑治疗方式 去角质治疗

皮肤科可进行的色斑治疗方式 维生素A 酸治疗

常见肌肤问题：皱纹

NG实例 造成皱纹产生的坏习惯

正解 正确皱纹护理方法

常见肌肤问题：肌肤松弛

NG实例 造成肌肤松弛的坏习惯

正解 针对肌肤松弛的正确护理方法

常见肌肤问题：毛孔

NG实例 造成毛孔粗大的坏习惯

正解 毛孔护理的正确方法

常见肌肤问题：黑眼圈

正解 黑眼圈的种类及其辨别方法

正解 针对黑眼圈的正确护理方法

NG实例 造成黑眼圈的坏习惯

正解 能够促进血液循环，改善黑眼圈的穴位按压法

常见肌肤问题：青春痘

NG实例 引发青春痘的坏习惯

正解 针对青春痘的正确护肤法

正解 治疗青春痘期间的适宜妆容

正解 针对痘痕的正确护肤方法

正解 中医疗法治疗青春痘

正解 有效治疗青春痘的中药

专栏 实例 三周时间青春痘有了明显的改善

Part 3 紫外线是美肤的头号杀手

测试 您的抗紫外线方法正确吗？

解答 您的抗紫外线护肤法的误区

紫外线是造成色斑、皱纹和皮肤松弛的元凶

NG实例 引发色斑、皱纹和皮肤松弛的不良习惯

<<美肤必修课>>

正解 选择防晒霜的正确方法

正解 日常抗紫外线的正确护理方法

正解 户外活动时抗紫外线的正确护理方法

正解 摄取能够防止肌肤老化的食物

专栏 肌肤老化的劲敌——精神压力可通过芳香理疗来缓解

Part 4 不可不知的肌肤护理Q&A

Q01 皱纹、肤色发黑、小疙瘩如何保持颈部的清爽魅力

Q02 背部的青春痘总是治不好！

痘痕不消退怎么办？

Q03 手部肌肤粗糙皴裂怎么办？

Q04 精神压力会导致皮肤变坏，这是真的吗？

Q05 手肘、膝盖和脚跟处的死皮如何处理？

Q06 鼻翼处泛红怎么办？

Q07 为什么头皮屑突然增多了？

Q08 脸部的汗毛可以自己刮掉吗？

Q09 修剪眉毛时，可以用眉毛夹吗？

Q10 为了补充肌肤水分，就要多多喝水吗？

Q11 晚归的情况下，不能泡澡吗？

Q12 如何改善慢性便秘的情况？

Q13 皮肤不小心晒伤后该怎么办？

Q14 脸上的黑痣可以到皮肤科治疗后去掉吗？

Q15 含植物成分的化妆品真的不刺激皮肤吗？

Q16 化妆品有使用期限吗？

Q17 富含胶原蛋白的食物对皮肤有益吗？

Q18 酒精摄入会导致皮肤状况变差吗？

Q19 适量的紫外线照射是必要的吗？

<<美肤必修课>>

章节摘录

插图：

<<美肤必修课>>

媒体关注与评论

封面宣传语：无法掩盖的色斑 难以消失的细纹 逐渐加重的皮肤松弛 7种常见肌肤问题的解决对策 15个具有颠覆性的“常识化”护肤误区 29个不可不知的日常护肤方法 19个不可不知的肌肤护理问答 亿万亚洲女性肌肤问题的解决对策 美肤科学与中医疗法完美结合第一人——吉木伸子亲诉 揭密大众媒体鲜少提及的护肤方法为您还原美丽肌肤的真相！
日本教主级美容护肤专家10年修炼精华震撼上市！
日本美容护肤界权威独创美肤法席卷全亚洲

<<美肤必修课>>

编辑推荐

您真的了解自己的肌肤特征吗？

长期以来，模式化一成不变的护肤方法符合您的肌肤年龄吗？

您始终认为化妆水是肌肤保湿不可或缺的利器吗？

真正能为肌肤有效保湿的秘密武器您知道是什么吗？

您知道什么类型的面膜保湿效果最为显著吗？

美丽肌肤的头号杀手又是谁呢？

重重疑惑，让日本知名皮肤科医师吉木伸子老师为您一一作答！

<<美肤必修课>>

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>