

<<美丽圣经>>

图书基本信息

书名：<<美丽圣经>>

13位ISBN编号：9787539627755

10位ISBN编号：7539627751

出版时间：2006-10

出版时间：安徽文艺出版社

作者：[美]宝拉·培冈

页数：393

字数：320000

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>

## <<美丽圣经>>

### 内容概要

世界著名美容医师宝拉·培冈撰写的32万字全球最经典最权威的美容圣经。  
全球畅销超过2.3亿册。

如果你习惯买昂贵的护肤品，这本书将会帮你在几年内省下几万块，更重要的是，它可以让你更懂得照顾你的皮肤，成为极致个人主义的皮肤专家。

作者宝拉·培冈在1999年写了“ The Beauty Bible ”之后，对欧美化妆品界产生重大影响，台湾受欧美流行风潮所及，药妆医学美容界也是间接被改变。

宝拉·培冈又在2003年底，将旧版书资料做75%以上的更新，完成“ The Beauty Bible , 2nd Edition ”，也就是这一本中文版的原书。

本书中唯一的国际中文版权，为免误用解起见，中文直译为《美丽圣经》，没有冠上“第2版”字眼，本书为最新译本，资料完整丰富，广受肯定。

本书内容包含保养总集：常用化妆保养品成份、教您分辨美丽包装的美容行销术、如何正确而聪明的使用药妆，变成保养彩妆专家，还有防晒、抗皱、抗痘、抗伤口疤痕、除毛的保养方法，以及美容手术解析、男性皮肤保养、婴儿皮肤保养、罹患各种皮肤疾病时的保养术和解决之道。得到皮肤科医学界一致推荐。

## <<美丽圣经>>

### 作者简介

宝拉·培冈是一位药品保养业界的创新者和改革者，由于在美容界里有25年的深刻经历，她对皮肤有详细的研究，并且不断学习药妆美容用品的成分组合，她因为拥有极专门的知识 and 公正的评论而建立了备受尊敬的地位。

## <<美丽圣经>>

### 书籍目录

1. 推荐序 皮肤问题都可以在这里找到答案
2. 推荐序 导正美容医学界的乱象
3. 译者序知识性的美丽书
4. 译者简介
5. 作者序 这是《美丽圣经》的最新修订本
- 1 化妆品警察
  1. 为什么我要写第二版？
  2. 为什么要看这本书？
  3. 产品的评估
  4. 化妆品化学：一门科学，更是一门艺术
  5. 自然才是美吗？
- 2 了解误导的宣传报道
  1. 透视误导的化妆品宣传？
  2. 低过敏性？
  - 不造成粉刺？
  - 经皮肤科医生测试？
  3. 纯天然的产品一定是最好的吗？
  4. 广告的牺牲者
  5. 实验证实？
  6. 化妆品广告如何误导我们？
  7. 透视化妆品销售员荒谬的说法
  8. 品牌忠诚度
  9. 我们为什么要相信？
  10. 好得让人无法相信.
  11. 你应该.....
  12. 不让信用卡败在化妆品的爱美守则
  13. 电视广告
  14. 医生卖保养品
  - 3 神话、诈欺和事实
    1. 抗氧化剂与自由基伤害
    2. 乙醯葡萄糖氨
    3. 藻类
    4. 锌酸
    5. 植物
    6. 辅酶Q10
    7. 胶原蛋白与弹性纤维
    8. 铜
    9. 死海盐
    - .....
    - 4 皮肤基础保养
    - 5 关于阳光的知识
    - 6 皮肤保养计划
    - 7 皮肤保养的战斗计划
    - 8 对抗皱纹的战斗计划
    - 9 对抗干性皮肤的战斗计划
    - 10 对抗青春痘的战斗计划
    - 11 对抗伤口与疤痕的战斗计划
    - 12 常见的皮肤病
    - 13 除毛
    - 14 美容手术
    - 15 男性的皮肤保养
    - 16 婴儿的皮肤保养
    - 17 身体皮肤和指甲的保养
    - 18 彩妆
    - 19 各种问题与解决方法
    - 20 动物权

## &lt;&lt;美丽圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘28 晒太阳后如何照顾皮肤？

我很担心“夜间修复”的观念会误导我们，以为只要做好“夜间修复”就可以恢复白天阳光的伤害，这个观念是一个很好的行销点子，但相信这个观念是危险的，如果白天不擦防晒品，冀望晚上使用一些乳液、收敛水和精华液来恢复是不可能的。

皮肤所需要的是自我修复，所谓夜间修复的产品反而可能影响皮肤的免疫和修护功能。

晒了二天的太阳后，擦上保湿乳液会妨碍皮肤的修护能力，所以日晒后不应该使用任何的产品，顶多擦上一层清爽型的保湿。

要如何照顾晒伤的皮肤呢？

照顾晒伤和其他烫伤的原理是一样的，皮肤烫伤的时候，最重要的是赶快冷却，将热从皮肤上移走，避免烫伤进一步的恶化。

若擦上厚厚的一层乳液或药膏，烫伤皮肤的热能将无法散去，只会使红肿热痛更厉害。

有人会想起小时候，妈妈会在烫伤的皮肤擦上奶油，奶油跟保湿一样，会阻碍热能的散失，并不会减轻皮肤的红肿。

晒伤时必须马上冷却皮肤，使深层的热能散上，减轻皮肤的发炎反应，大面积的晒伤最需要的是冷水浴(而非冰水浴，使用冰或冰水会造成另外一种形式的烫伤)，如果想用保湿或镇静皮肤的产品，我建议芦荟，芦荟和其他的保湿不同，它可以帮助皮肤散热。

晒伤很严重或非常疼痛时，请到附近的急诊室就诊，晒伤有时对健康是一个很大的威胁。

29 为什么芦荟可以治疗晒伤？

很多人认为，芦荟的神奇疗效来自于帮助皮肤修护的能力，然而并没有证据显示芦荟具有皮肤修护的能力。

一篇英国的文章指出(出处：British Journal of General Practice, October 1999, pages 823—828)，芦荟不能避免紫外线的伤害，至于芦荟是否能促进伤口愈合仍是未知数。

关于芦荟的疗效，虽然有一些振奋人心的报告，但目前对于芦荟的效果还是没有定论，有研究显示，芦荟的萃取物具有伤口愈合和抗炎的效果(出处：Journal of Ethnopharmacology December 1999, pages 3—37; Free Radical Biology and Medicine, January 2000, pages 261—265) 暂且不论科学的研究结果，许多口耳相传的故事使芦荟在人们心中的地位历久不衰，事实上，芦荟的疗效可能是因为人们在使用后就比较不会干扰皮肤的愈合(换句话说，人们在使用芦荟后，就不会再使用其他东西)，而不是因为芦荟本身的作用。

木质上，芦荟可以冷却皮肤，并让皮肤完成修复的工作，芦荟汁干了以后(芦荟大部分是水，所以干的相当快)，皮肤可以愈合得很快。

30 选购太阳眼镜 太阳眼镜对眼睛的健康非常重要，眼球中的水晶体是很好的紫外线UVA接受器，和皮肤不同，水晶体受伤的细胞不会脱落，因此水晶体无法自我修复。

戴太阳眼镜并不是为了好看，而是为了避免视力的衰退，眼睛需要防护紫外线，如果太阳眼镜不能提供紫外线的防护，不论是便宜货或高级品，都是一种浪费。

眼睛暴露在阳光下会引起白内障、晒伤(眼球本身也会晒伤)、刺痛、眼睑皮肤癌和干眼症的危险，很幸运的，大部分的太阳眼镜可以提供很好的阳光保护。

要辨识太阳眼镜是否只有良好的保护并不容易，有些太阳眼镜上面标示具有紫外线的防护功能，但是目前对于这样的标不仍没有明确的规范，购买只有紫外线防护标示的太阳眼镜是对的，但必须确定是否真正具有紫外线防护。

我强烈建议购买镜片贴近脸部、大镜框及大侧边的太阳眼镜，这样就能阻隔从四面八方来的阳光，并保护眼睛和眼睛周围脆弱的皮肤。

美国眼科医学会提供了选择太阳眼镜的原则： 1.选择可以阻隔紫外线的太阳眼镜，千万不要由颜色和价格来决定购买的太阳眼镜。

太阳眼镜阻隔紫外线的能力并非由颜色的深浅和价格决定，选购可以阻挡99%—100%紫外线的太阳眼镜，卷标上写着“可以吸收波长400 nm以下的紫外线”，表示可以吸收百分之百的紫外线。

<<美丽圣经>>

2.理想上，太阳眼镜应该覆盖眼眶周围到太阳穴的面积，这样阳光就不会从侧面进入。

3.即使拥有紫外线防护的隐形眼镜，仍然要戴太阳眼镜。

4.镜片的色泽要一致，不应该某个区域颜色较深而其他区域颜色较浅。

另外一个确定太阳眼镜是否良好的办法，就是拿着太阳眼镜离自己一个手臂的距离，从这个距离透过镜面看远处的物体如书柜或墙壁，水平移动镜片时，注意远方的物品是否扭曲、摇晃或移动，如果有这些现象就不要买这副眼镜。

有色的镜片对于阳光的照射有光学上的作用，红色和黄色的镜片可以减少炫光，虽然它们也有防护紫外线的镀膜，仍然可能无法有效地避免阳光的伤害；灰色、绿色和褐色的镜片可以让外面的世界看起来更美丽，也可以提供很好的阳光保护；而黑色和蓝色的镜片颜色就太深了，反而会影响到我们的视觉。

P123-P125

## <<美丽圣经>>

### 媒体关注与评论

书评这本书的内容极为丰富，剖析化妆品界的销售花招，常用的保养品成分和保养的方法，美白、皱纹和青春痘等皮肤状况，整形手术和化妆，几乎一般的皮肤问题都可以在这里找到答案。

汲取正确的美容知识是保护自己皮肤及荷包的最好方法，因此推荐这本书给所有爱美的朋友，也要在这里告诉尚在学习阶段的年轻医师和美容从业人员，这本书有很多知识是教科书里找不到的，相信对其执业生涯会有所助益。

——刘汉南(台北荣民总医院皮肤科主任) 本书原文作者宝拉·培冈(PAULA BEGOUN)是位令人佩服的国际知名美容医学评论作家，她不惧知名化妆品大厂及多数医师压力，仗义执言，以科学实证的精神，实事求是诚实道出皮肤美容医学之真与伪，是与非，是一本不可多得的美容保健咨询的良书。

——蔡仁雨(台北医学大学皮肤科副教授、台北市立万芳医院皮肤镭射中心主任) 这本书是写给一般大众看的，但内容非常广泛，从皮肤的保养、整形手术到彩妆，做了很详细的探讨。说起来汗颜，里面的知识有很多是我这个皮肤专科医师不知道的，更说明了藉由本书充实保养知识的重要性。

——张启杉(彰化张启杉皮肤科诊所院长) 我是几本化妆品畅销书的作者，也是数家化妆品公司的顾问。

我很高兴这本书发行中文版，而且原文呈现；我预祝大家真正享受到它所带来的好处。谢谢你们！

——宝拉·培冈 PAULA BEGOUN

## <<美丽圣经>>

### 编辑推荐

每个女人一生必备的一本书，每个女人时时要啃的教科书。  
全球畅销超过1.3亿册。

本书为全球最经典最全文的美容圣经。

全书内容极为丰富，由浅入深，前面的几章告诉读者化妆品界的销售花招，常用的保养品成分和保养的方法，逐渐带入美白、皱纹和青春痘等皮肤状况，最后提到整形手术和化妆，几乎一般的皮肤问题都可以在这里找到答案，这一本书还有一个难能可贵的地方，在每个重点文字后面，附注上了信息来源，如同学术性的书籍一般，但透过作者生动的语言，教科书的涩味早已去除殆尽。

如果你习惯买昂贵的护肤品，这本书将会帮你在几年内省下几万块，更重要的是，它可以让你更懂得照顾你的皮肤，成为极致个人主义的皮肤专家。



<<美丽圣经>>

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>