

<<美丽66计>>

图书基本信息

书名：<<美丽66计>>

13位ISBN编号：9787541128752

10位ISBN编号：7541128759

出版时间：2010-1

出版时间：四川文艺出版社

作者：曾兴隆，魏丽婷 著

页数：190

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>

前言

爱美人士不可不拥有的好书台湾的皮肤美容医学，在这几年随着现代医疗科技的突飞猛进，不少在过去被视为无法解决的美容问题，如今都已能一一迎刃而解，因此也使得皮肤科的专业领域更加拓展。除了诊治一般常见的皮肤疾病外，更令人高兴的是还能够借助美容医学的方式，帮助更多的人拥有更美丽、健康的面貌，并重新找回那份失散已久的自信。

曾兴隆副院长是书田诊所非常优秀的主治医师，因为在专业领域里，他除了看病亲切认真，获得患者与其家属的普遍好评外，看诊之余也积极从事临床研究，带来许多临床治疗的突破，因此本人特别力邀他来担任书田诊所的副院长，希望通过曾兴隆医师在皮肤美容医学方面的专业素养，能开创出书田诊所皮肤科不同凡响的一面，今日的事实证明也是如此。

此外，曾兴隆医师也不遗余力投入在社会活动中，乐于做皮肤科的倡导与卫教，让皮肤科走出白色的象牙塔，注入一股青春美丽的活力，使得大众对于皮肤美容及保养有正确的认知，实在难能可贵。

本书共收录四大主题，皆以详而不杂、实而不华的叙述方式，让大家轻松明了有关皮肤、身体，甚至到头发部位等全身肌肤最常见的问题、临床治疗方式与平时该如何预防保养等相关信息。

因此，本书很适合各种不同背景的人阅读，不论是年轻的学生、上班族或是医护人员，乃至皮肤科医师、其他各科医师，还是爱美人士，都是值得珍藏的一本好书，本人在此欣然推荐。

<<美丽66计>>

内容概要

超简单的美丽养成书！
只要循着《美丽66计》的66个美丽小妙计，就能让你全身大改造！
给你最实用的美丽初体验，打造最时尚的新鲜美人、全身美人、肌肤美人！

<<美丽66计>>

作者简介

曾兴隆
资深皮肤美容专科医师
专业美容顾问
拥有多年皮肤理疗功底及纤体经验
中国台湾皮肤科医学会顾问

<<美丽66计>>

书籍目录

- Part 1 寻找美丽第一站 新鲜美人 【洁肤篇】 01 脸会越洗越油吗？
 02 怎么洗脸才会真的洗干净？
 03 清洁产品如何选择？
 04 洗脸水冷的好还是温的好？
 05 洗脸前一定要先卸妆吗？
 06 敏感性肌肤还需要去角质吗？
 【保养篇】 07 不同年龄层需要适时更换保养品吗？
 Q8 怎样使用面膜才正确？
 Q9 养乐多的活酵母菌等于“Pitera”吗？
 010 毛孔大大的怎么办？
 011 干干的肌肤喷点水就能恢复滋润吗？
 012 如何吃出健康又亮丽的肤质？
 013 出国旅游时如何照顾肌肤？
 【防晒篇】 014 如何健康晒太阳 015 防晒产品怎么选？
 016 为什么有些人特别容易晒黑？
 017 嘴唇也需要防晒吗？
 018 晒伤引起红肿出疹该怎么办？
- Part 2 寻找美丽第二站 作战美人 【斑点篇】 019 吃多了深色食品会导致黑斑形成吗？
 020 皮肤上的痣一定要消除吗？
 021 为什么会长“疣”呢？
 022 白斑症治愈的可能性有多高？
 023 白斑症需要更注重防晒吗？
 024 所有的斑都可以用激光来清除吗？
 025 脉冲光和激光哪一种的治疗效果比较好？
 026 果酸换肤真的可以换张脸吗？
 【美白篇】 027 左旋维生素C是什么？
 028 进行医学美容前要注意哪些事？
 029 天生的“黑肉底”可以美白吗？
 【小细纹篇】 030 年纪渐长之后皮肤就会出状况吗？
 031 胶原蛋白真的可以恢复皮肤的好弹性吗？
 032 肉毒杆菌真的可以回春吗？
 【战痘篇】 033 熟女还会青春痘吗？
 034 抗痘药物有副作用吗？
 035 黑头粉刺可以用贴布吗？
 【除毛篇】 036 挽面可以让人“白生生、水灵灵”吗？
 037 毛手毛脚会越刮越粗吗？
- Part 3 寻找美丽第三站 全身美人 【眼部篇】 038 为什么会有讨厌的熊猫眼？
 039 如何消除浮肿的眼袋？
 040 眼眶周围的小肉芽要怎么消除呢？
 【手部篇】 041 如何照顾富贵手？
 042 手指头侧面的小水疱是什么？
 043 卡介苗形成蟹足肿该怎么办？
 【脚部篇】 044 香港脚该如何根治？
 045 足底龟裂与香港脚有关吗？
 046 鸡眼可以自行用剪刀搓搓挖挖吗？

<<美丽66计>>

【头发篇】 047 如何拥有一头健康亮丽的秀发？

048 白头发真的拔一根会再长出三根吗？

049 每天掉发几根算正常？

050 头发出油现象会随年龄而改变吗？

051 经常染发会有危险吗？

052 女生也会秃头吗？

Part 4 寻找美丽第四站肌肤美人 【皮肤篇】 053 从皮肤外观可以看出健康状况吗？

054 如何早期发现皮肤癌？

055 恼人的脂溢性皮炎要怎么处理？

056 何谓蜂窝性组织炎？

057 干癣有根治的一天吗？

058 如何对付荨麻疹？

059 胯下痒不停怎么办？

060 温泉、SPA真的对皮肤有好处吗？

【痘疱篇】 061 年纪越小长水痘越好吗？

062 “皮蛇”是什么？

063 “火气大”时嘴角冒的疱疱是什么？

【排汗篇】 064 手汗症一定要开刀治疗吗？

065 为什么会产生狐臭？

066 有一劳永逸治疗狐臭的方法吗？

章节摘录

插图：如何健康晒太阳？

你知道吗？

其实搽防晒乳液跟晒太阳是两件各自独立的事，人的确偶尔需要晒点太阳，来补充维生素D群，预防骨质疏松，身体也会比较健康。

不过，紫外线对于人体，除了这些功能外，其余就一无是处，举凡皱纹、黑斑、皮肤老化、皮肤癌的产生，大多也是拜紫外线日积月累的影响所致。

所以，除非是从没晒过太阳、十分缺乏维生素D，每个人每天只要晒一点点太阳，就足够身体制造维生素D的需求了。

何况，专家建议晒太阳的好时机，通常是在傍晚阳光比较温和的时候，而且也是需要搽防晒乳才能晒太阳的哦！

至于哪些时候该搽防晒乳呢？

并不是只有烈日当空才要做防晒工作。

紫外线中的uVA波长较长，可以穿透云、雾和窗户玻璃，而使肌肤受影响，所以，不仅整天待在室内需要搽防晒乳液，就连下雨天都应该要搽防晒乳，甚至夜间也都该注意防晒，因为卤素灯、水银灯、霓虹舞台灯光等的紫外线含量也相当惊人，喜欢看演唱会或流连舞厅、PUB的人，也必须谨慎做好防晒措施。

防晒乳液也不是一整天搽一次就能百毒不侵，应该依照季节性、光照时间或场所属性而不同，一般大约每2—3小时左右需补搽一次，而且尽量要避免在上午10点到下午两点紫外线最强的时候外出。

不过，搽了防晒乳并不等于就可尽情在大太阳下曝晒，帽子、洋伞、太阳眼镜等防晒护具还是应该齐备。

即使是刻意做日光浴，曝晒时间也不宜过长，不然就会晒黑、晒伤，甚至让皮肤癌产生了。

其实，防晒是最佳的抗老化方法。

我们要知道，阳光对皮肤的伤害是从小就开始的，甚至连刚出生6个月的小婴儿也应该做防晒。

或许阳光对你的皮肤伤害已长达数十年，甚至更久，但现在开始注重防晒，就能减少它对皮肤继续带来伤害，而已受伤的皮肤还是可以靠后天的清洁及防晒保养来完成修复的。

所以，对于肌肤的日常护理应是，保养品可以不搽，但防晒乳液是一定要搽的。

很多皮肤科医师几乎把防晒品当成保养品在使用，而且只要持之以恒，不但可以预防老化，还可以减少细纹产生！

防晒产品怎么选？

其实防晒产品的选择，是依个人的喜好与需要而定的。

不过，最重要的考虑关键是除了一定要达到防晒、防护及滋润的目的外，能够防水、具有透气性也是相当重要的，也就是说，要让肌肤有喘息的空间。

而所谓防晒产品具有的防水、抗汗效果，并不代表具有较长的持久性，涂抹之后都不需再补搽。

纵然是使用了具防水、抗汗效果的防晒产品，浸水之后也会慢慢从皮表被稀释，使防晒效果变差，所以，最好能每2—3小时就补搽一次。

不过，需长时间在烈日下活动的人，不得不使用较高系数的防晒产品，但又会有较油腻的困扰时，则可以试着在外层轻拍一层蜜粉，如此一来，不仅可以加强防护紫外线的功能，更可以降低防晒乳的油腻感。

近年来，已有防晒产品只需每日搽一次便可维持一天，效果也已被肯定，很适合户外活动的男士及小孩使用，因为他们通常是不会补搽的一族。

防晒系数(SPF)及防晒品的PA值现代人对于防晒的观念都相当足够了，但是防晒的措施不是一体适用的，应根据每天紫外线的强弱程度、接触时间及置身的场所不同，在防晒系数(SPF)上的选择也该有所调整。

所谓防晒系数SPF，是代表阻隔紫外线B光(uVB)的能力，一般15—20就足以防止晒黑、晒伤，而系数越高，阻隔能力越好。

<<美丽66计>>

例如只是短时间外出，而且紫外线指数是中量级(紫外线指数5—6级)以下，使用SPF15—20的防晒产品即可。

但是外出的时间如果很长且紫外线指数为过量级(紫外线指数超过7)以上，则至少要选择SPF401：2上的防晒产品才安全，且大约每隔2—3小时就需要补搽一次。

至于要防止皮肤老化，则应该注意防晒品的PA值，也就是防御紫外线A光(uVA)的效果。

因为uVB会刺激色素细胞分泌黑色素，使皮肤晒黑，严重者还会造成皮肤发红、发烫、疼痛、脱皮，甚至引起水泡的晒伤；而uvA则会破坏真皮层的弹性纤维和胶原纤维，让皮肤在不知不觉中丧失弹性、张力，而出现老化的皱纹。

<<美丽66计>>

编辑推荐

《美丽66计》：从这一刻，让生活曼起来。

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>