

<<原来皮肤还有这么多秘密>>

图书基本信息

书名：<<原来皮肤还有这么多秘密>>

13位ISBN编号：9787562257264

10位ISBN编号：7562257264

出版时间：2013-1

出版时间：华中师范大学出版社

作者：卢静怡

页数：204

字数：128000

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>

## <<原来皮肤还有这么多秘密>>

### 内容概要

对皮肤疾病的同理心引导作者投身皮肤专科，开始在医院实习的阶段，则开启了她对皮肤病理研究的热忱与使命。

如何客观地站在医者的角度，为病患提供最适当的治疗，也时时考验着作者的道德与智慧。

关于皮肤，还有许多需要我们去认识的地方。

其实，你们都还不知道！

台湾资深美容医师告诉你：只要皮肤保养方法正确，你也可以拥有Q弹紧致的白金级肌肤，皮肤真的可以好到看不见毛孔喔！

## <<原来皮肤还有这么多秘密>>

### 作者简介

卢静怡，每日凌晨入睡，肌肤暗沉不曾有。  
喜欢吃油炸食物，痘痘从未找上门。  
她星三个孩子的妈妈，无龄美颜令人惊奇！  
曾担任《康熙来了》等节目专业医师，为明星名人解决困扰已久的肌肤问题。

#### 专业资历：

长庚大学医学系毕业  
现任卢静怡皮肤专科诊所院长  
Skin 医学美容联盟医务教育部主席  
曾任台北长庚纪念医院皮肤科主治医师  
林口长庚儿童医院皮肤科主治医师  
长庚医院医学雷射美容中心主治医师  
台湾地区皮肤科专科医师  
台湾地区医用雷射学会会员  
美国皮肤科医学会会员（AAD）  
台北市中医师公会特聘讲师  
台湾地区抗老医学会特聘讲师  
获THERMAGE波拉皮专业训练证书  
获FRAXEL飞梭雷射专业训练证书  
获MOSAIC微创奈米雷射专业训练证书  
韩国CCLMS协会研究专员

## <<原来皮肤还有这么多秘密>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 亲爱的，请听我说关于皮肤的故事

皮肤是人体最大的器官

关于变老，男女大不同

吃对了，可以防止老化

皮肤也需要养分

吃的保养品

认识自己的肤色

23点到2点，充足睡眠延缓老化

平日应该养成的好习惯

肌肤有问题时，应求助专业医师而非美容师

#### Chapter 2 我知道要你改变想法并不容易，但我还是得说

喝牛奶可以变白吗？

保养品是否都有化学物质？

用鸡蛋敷脸真的有效吗？

按摩可以瘦脸？

常做脸肤质会越来越差？

一定要先擦化妆水吗？

防晒系数真能防晒？

粉刺一定要洗干净？

一定要去角质吗？

过度使用年龄层高的保养品容易老化？

标榜天然非天然？

胶原蛋白可以从食物中摄取吗？

擦保湿乳液可以锁水？

卸妆油真的能卸干净？

青春痘是青春期才有？

#### Chapter 3 关于皮肤，还有许多需要我们去认识的地方

酒糟肤质

青春痘

美白

## <<原来皮肤还有这么多秘密>>

皱纹  
暗沉  
晒伤  
干燥  
敏感 / 敏感肤质  
异位性皮炎  
粉刺  
黑眼圈  
松弛  
斑点  
毛孔粗大  
痘疤

### Chapter 4 认识医学美容后，再也不会当个上当的消费者

认识医学美容  
医学美容疗法  
医学美容的麻醉使用  
针剂微整形  
美白针  
雷射美容  
雷射术后保养品  
抗老保养品  
医学美容保养品  
医学美容日常保养方式

### Chapter 5 告诉你，大家都在微整形哪些部位

唇形改造  
法令纹  
泪沟和眼袋  
皱眉纹  
鱼尾纹  
苹果肌  
瘦小脸  
鼻形重塑  
垫下巴  
丰颊

### Chapter 6 小心！

#### 不要让微整形变成危整形

皮下注射式麻醉  
全身麻醉  
表皮麻醉  
雷射整形的风险  
飞梭雷射新闻真相  
净肤雷射打出白斑  
脉冲光变斑马纹  
雷射术后返黑  
电波拉皮无效  
肉毒打完变假脸  
玻尿酸越打越怪

<<原来皮肤还有这么多秘密>>

Chapter 7 嘘！

这是我的青春保养秘诀

调养篇

心情篇

饮食篇

保养篇

## <<原来皮肤还有这么多秘密>>

### 章节摘录

**脸部最易受外在刺激** 由于上天造物的安排，皮肤也是新生速度最快的器官。在日常生活中不难发现，我们不经意的割伤或擦伤，经过两三天后随即结痂，或已出现新生肌肤。由于皮肤是白头皮、脸部、脖子到身体四肢皆覆盖住，甚至包括黏膜层也属皮肤的一种类型，因此，我们更要了解各个部位的特性，才能针对区域进行保养与照护。

首先最易暴露于外在的是脸部，它是外在最重要的部位之一，但也是相对地容易遭受外在刺激的部位，脸部肌肤也因而演化出最好的保护层：皮脂膜。

它有着最好的新生机制：细胞新生速率快。

换言之，脸部相较于其他部位皮脂分泌较多也较易新生及修复受伤细胞。

此外，脸部肤质特性也须划分特定区域，如眼周、双颊、耳朵、额头和唇部等，各个部位虽然皆属脸部范围，但在特性上仍然有些细微不同喔！

**亲密、细致且脆弱** 举例来说，像眼周、耳朵和唇部，都是表皮肌肤相对较薄，而且皮脂分泌较少之处。

眼周是相当容易敏感的部位，易受高浓度的保养品刺激，或错误使用油脂含量较低的保养品，导致保湿不足而有干燥和细纹问题！

经常有人问：“昨天去海边玩，但怎么会是耳朵脱皮了？”

”，我通常会反问：“你应该忘了在耳朵涂防晒乳了吧！”

”。

在保养或防晒上，耳朵经常受到忽略！

几乎没有人会想到耳朵也需要防晒，导致耳朵很可能因长期暴露于户外的阳光底下，却欠缺适当的防晒保护而晒伤。

又像是，“为什么我用口水润湿嘴唇，却越来越干？”

”唇部，是时常接触具消化功用的唾液的部位，也是油脂分泌少的部位。

许多人习惯性舔润唇部解决干燥问题，却只是将具消化性质的唾液（口水），分解掉唇部表皮细胞，导致干裂问题越发严重！

**四肢肌肤的保养方法** 脸部之外，仅次于皮肤重要部位的就是人体四肢的皮肤了！

它们是频繁接触外在物与具防御性的表层，因此它们演化出较厚的角质层，而毛发分布于上。

由于角质层较厚相对不易保湿，再加上皮脂腺较少，无法补充适量的油质充填至角质中，致使角质容易因为过于干燥而龟裂脱皮。

最明显的四肢皮肤问题即是：冬季搔痒症。

顾名思义，它易发于较为干燥的冬季。

起因于，四肢外侧得不到适度的油脂保护，使得水分流失而产生角质龟裂情况。

只要适时适量以油脂含量较高的保养品补充身体的油脂，多数可大幅改善搔痒干裂问题喔！

.....

## <<原来皮肤还有这么多秘密>>

### 编辑推荐

台湾资深美容医师教给你神奇不败的抗老秘诀！  
让你困扰已久的……从此避而不见，彻底根除吧！

清完粉刺代表万事俱备？

清完粉刺之后，需要加强肌肤抗炎修护，适量擦拭抗生素预防感染，做好保湿工作，才是让粉刺不再来的法宝喔！

勤敷脸就能拥有一切？

鸡蛋、天然芦荟、丝瓜水、面膜，搜些都是常见的敷脸清单。

但是这些只是保养成分，平日清洁重要，观念改变，美丽即来！

<<原来皮肤还有这么多秘密>>

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>