

<<韩国美女的皮肤秘密>>

图书基本信息

书名：<<韩国美女的皮肤秘密>>

13位ISBN编号：9787807025153

10位ISBN编号：7807025158

出版时间：2007-5

出版时间：吉林文史出版社

作者：郑惠臣

页数：165

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>

## <<韩国美女的皮肤秘密>>

### 内容概要

韩国美女的皮肤秘密：皮肤护理没有“必须”二字，是否使用洗面奶、护肤霜、营养液，都要根据皮肤的状态来决定。

笑口常开是抵抗老化的最有效方法。

如同我们的思想决定我们性格一样，我们的食物造就我们的身体。

不良食品会损害皮肤的光泽和弹性，导致皮肤过早老化。

消除眉间皱纹的运动：弯曲食指，将第一关节部位放在眉端。

食指用劲，将皮肤朝两边外向拉紧。

接前作，双眉间用劲。

你会洗脸吗？

你知道怎么吃饭吗？

你真的知道自己的皮肤类型吗？

你听说过按摩可以改变脸型吗？

这些看似简单的问题，其实大有学问，你的回答不见得正确，而这关系到你的皮肤，你的美丽，甚至你的幸福。

热衷于整容的韩国女人为了美丽，不惜代价，对于崇尚天然的美容方法，她们如何看待呢？

这里有没有不为人知的另一面？

现在来自韩国美容时尚界的当红美女专家郑惠臣博士将告诉你韩国美女的皮肤秘密：打造一个更自然更真实的美女需要健康的饮食生活习惯和积极乐观的心态。

好皮肤来自整体良好的生活状态，绝非去美容院整容。

## <<韩国美女的皮肤秘密>>

### 作者简介

一个活跃于美容时尚、健康医疗、电视媒体和学术界等领域的多栖明星，知性、优雅、时尚，成为众多韩国美女的“美容教主”。

作为一个一直引领时尚潮流的前卫女性，她被在亚洲九大都市同时出版的权威时尚杂志《艺术家》(TATKWE)评为2005年度“亚洲最时尚女性”。

## <<韩国美女的皮肤秘密>>

### 书籍目录

#### 第一章 皮肤，你努力了吗？

努力吧，会有更多的爱来拥抱你 何谓“呵护皮肤的人生”？

知识的力量大于除皱注射液 是什么在折磨我的皮肤？

哈哈，原来如此！

写皮肤护理日记吧 第二章 加油，我的皮肤 皮肤十诫 皮肤类型，这次对了吗？

应对皮肤变化的智慧 皮肤管理的五个阶段 洗脸A to Z 一定要重复洗脸，否则就坏事？

我用的香皂，由我选择！

自然洗脸法，赋予皮肤活力！

角质，这次一定根除！

根除角质的几种方法 挑选AHA和BHA化妆品 天然角质根除法 皮肤保养的目的：保

湿 各类皮肤的保湿护理 这些化妆品都要使用吗？

关于保湿护理的其他疑问 防晒霜：最高级的抗老化用品！

SPF、PA++，这是什么东西？

看看美白护理的真实面目 了解美白成分的真相 最有效的关白用品：天然面膜 抗皱

化妆品，可信吗？

第三章 好皮肤，自己创造 好皮肤怎样自己创造？

指压法促进血液循环 能使脸庞变小的经络按摩 面部运动可以消除皱纹 预防皱纹产生的五  
分钟调整运动 消除前额皱纹的运动 消除眉间皱纹的运动 消除皱纹，造就美丽有神的眼睛 造就

富有弹性的甜美脸颊 保持鼻子的年轻 .....第四章 饭桌与皮肤革命！

第五章 SOS！

皮肤危机管理第六章 头发也是皮肤的一部分！

## <<韩国美女的皮肤秘密>>

### 章节摘录

导致皮肤炎症的低脂肪减肥法 我们皮肤科的一个病人J是某杂志社的模特。她每逢月经来潮就出现青春痘，甚至因此面临被炒鱿鱼的境遇。

这种伴着月经出现的皮肤炎症，可以从饮食习惯中寻找根源。

平时营养摄取严重不平衡，一旦遇上像月经那样激素分泌失衡的敏感时期，就会出现皮肤炎症。

正如预想的那样，J的饮食全部服从于低脂肪减肥的目的，每天就只吃玉米或者低热量的可乐等。这些低热量的饮食代用品蛋白质、无机物以及必需的氨基酸含量较高，但是，热量却几乎等于零。

如果长期食用而不吃其他食品，就会因为脂肪供应不足而出现诸多副作用。

皮肤表面会出现斑疹，皮肤组织改变导致表面起皮，皮肤整体失去弹性而变得苍老。

这些症状无疑又会导致忧郁症的出现。

J也正受着忧郁症的折磨，但她却把这些症状归罪于皮肤炎症和模特生涯的危机，没有认识到不正常的饮食习惯是其根本原因。

我劝J立即放弃食用低脂肪食物，恢复正常的饮食。

J觉得如果照我的话去做，身体就会发胖，断送模特生涯。

但是，我坚持以理说服她，告诉她摄入正常量的脂肪，皮肤才能恢复正常状态，同时体重的调节也会变得更加容易。

我给她定出了一个星期的食谱，即每天必须至少吃一顿鱼，多吃酱汤、辣白菜、生菜等。

一个星期过后我再次见到她的时候，她的皮肤就恢复了自然的光彩。

这都是鱼类含有的人体必需的脂肪酸和大酱中含有的优质蛋白质等抗老化成分的功劳。

.....

<<韩国美女的皮肤秘密>>

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>