

<<毛孔美人>>

图书基本信息

书名：<<毛孔美人>>

13位ISBN编号：9789575267827

10位ISBN编号：9575267826

出版时间：2008年8月

出版时间：瑞昇文化

作者：KOBAYASHI Hiromi

页数：125

译者：李家綺

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>

## <<毛孔美人>>

### 内容概要

毛孔匿肌！  
緊緻煥膚新體驗！  
具有豐富美容經驗的作者叮嚀妳：若想要預防或改善問題肌膚，提昇彈力、光澤、透明感，打造出細緻無瑕的肌膚，最要緊的是先做好毛孔保養。  
不用花錢花時間，在家隨手做保養！  
本書擬訂14天反「孔」計劃，對抗斑點、細紋、鬆弛、黯沉，成效驚人！  
邀請妳親身體驗，開啟通往「毛孔美人」之途徑。

## <<毛孔美人>>

### 作者简介

小林ひろ美 KOBAYASHI Hiromi

Beauty director

1964年出生於東京。

自日本大學藝術學系畢業後在巴西、美國生活過一段時間，從事翻譯、口譯、進口貿易商工作。

88年生下長男，身兼一名美容師與母親的身份，於91年與小林照子合作共同創立美好研究社。

一面指導時尚、香氛、精油、肌膚保養相關的研究，同時也擔任電台DJ及北歐政府觀光局的工作。

98年正式成立revitalize

salon（活化美肌沙龍）「cream（奶油）」。

解決各種惱人的肌膚問題，並定期到海外收集美容方面的最新資訊。

現在正進行改變生活型態的提案，不僅是從美容方面，甚至是從時尚、香水、精油、美容趨勢...等不同的角度做改變。

著有「在家也能輕鬆做spa」（成美堂出版）

## <<毛孔美人>>

### 书籍目录

#### Step 1 正確認識「毛孔」

消滅？

遮蓋？

全都是錯的！

正確地認識毛孔

好可怕！

！

「放任毛孔」將招來問題肌膚

日本與國外，化妝品．保養方法大不相同

形成「懶惰毛孔」的主因 現代環境氣溫的不穩定變化

「加溫」「冷卻」超簡單！

毛孔訓練2步驟

專欄：前環球小姐也羨慕不已日本人的奶油肌

#### Step 2 臉部毛孔保養．基礎篇

基礎卸妝法

熱毛巾蒸氣潔膚法

基礎潔顏法

保濕的同時，冷收縮訓練

效果加倍的加溫訓練

湯匙．拍打法

專欄：不花錢不麻煩。

超實用！

家庭用品

#### Step 3 臉部毛孔保養．特別篇

冬季特別保養

夏季特別保養

問題肌膚保養．毛孔黑頭粉刺

問題肌膚保養．鬆弛

問題肌膚保養．斑點

立即見效！

特殊保養法

專欄：痘痘會自己痊癒？

還是不會呢？

你不可不知道的痘痘肌保養法

#### Step 4 身體毛孔保養

浴室全身毛孔保養

沐浴後淋巴按摩

全身湯匙按摩

背部痘痘保養

胸前肌膚保養

頭皮保養

防止“萎縮”按摩

專欄：樂在其中，在不知不覺中養成習慣。

今天洗澡時你想要做什麼呢？

## <<毛孔美人>>

Step 5 日常生活大小事都和肌膚保養息息相關

不需要花錢，由內至外全方位保養

在家中任何一角都能輕鬆做保養

自製磨砂膏保養手肘、膝蓋、腳後跟

軟化舒緩足部肥厚角質層，“用一個晚上的時間集中保養”

洗碗的同時幫手指敷上保濕面膜

清掃的同時用化妝棉濕敷

利用家中的某樣物品按摩消除水腫

便秘時，起床後立刻喝一杯特製酸梅汁

保持高品質睡眠

充斥在日常生活中的小陷阱

<<毛孔美人>>

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>