

<<素肌美人>>

图书基本信息

书名：<<素肌美人>>

13位ISBN编号：9789575268312

10位ISBN编号：9575268318

出版时间：瑞昇文化事業股份有限公司

作者：吉木伸子 著
李家綺 译

页数：256

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>

<<素肌美人>>

前言

- 【本書特色】
- 1.坊間美容資訊過於氾濫，這本有正確嚴謹的肌膚保養觀念。
 - 2.本書作者為皮膚科醫師，有比較多的知識性理論，。

<<素肌美人>>

内容概要

道聽途說，不如聽專家說！

現在的媒體充斥著各式各樣化妝品及美容訊息，資訊過於氾濫的結果，讓人搞不懂到底應該相信哪個？

與自己的肌膚相處多年，卻還是有許多女性對於它一知半解，這是本末倒置的喔，不清楚肌膚的基本結構，光只會不斷買進新的化妝品，就如同是不懂料理的入門功夫，卻一股勁地囤積高價食材一樣。保養美肌的基礎知識，其實並不難懂。

請將本書視為肌膚保養的引導，經常擺放身邊翻閱，這樣再也不會對市面上五花八門的資訊感到迷惑，從此不需要浪費無謂的時間與金錢，就能獲得真正的美麗！

<<素肌美人>>

作者简介

吉木伸子 (作者) 吉木伸子 畢業於日本橫濱市立大學，曾在慶應義塾大學醫學部皮膚科教室、浦和市立醫院（現為埼玉市立醫院）皮膚科、雷射醫療所、美國俄亥俄州克里夫蘭診所及漢方診療所等地研修。

一九九八年，開設吉木皮膚科銀座診所，以皮膚科學為基礎，除了進行雷射、化學換膚等美容醫療，並合併東洋醫學進行治療。

為三個孩子的母親，並致力於孕婦及小孩的漢方治療。

說明措詞淺顯易懂為其特色，活躍於雜誌、電視及廣播節目，並在市民講座舉行演講。

著有《當個素肌美人》、《東洋美肌術》、《如何消除40歲後出現的黑斑?皺紋》等。

黃琳雅 東吳大學歷史系畢業。

目前就讀於淡江大學日本研究所。

<<素肌美人>>

書籍目錄

第一章 認識肌膚構造皮膚的構造 再生週期角質層防禦機能Ceramide(神經醯胺/分子釘) 基底層膠原蛋白
第二章 認識「體內美肌」的正確方法「飲食」一天攝取一次, 自製黃綠色蔬菜食譜「飲品」盡量避免含有咖啡因的飲品, 多喝溫熱草本茶「睡眠」每日維持六小時睡眠, 修護肌膚機能「壓力」累了就休息, 經常做運動, 用笑容度過每一天「生理與荷爾蒙」經常留意生理週期及狀態
第三章 認識基礎保養品「卸妝」卸妝乳對肌膚的刺激性較低從肌膚最強韌的部位開始清潔, 過程約在1分鐘內完成「洗臉」固態洗臉產品洗後清爽無負擔以充足的泡沫清洗, 不摩擦肌膚「化妝水」選用含有維他命C誘導體配方的化妝水不使用化妝棉, 用手直接塗抹「精華液」依照目的, 選擇不同的成份配方「乳液」含有豐富保濕成份的新型乳液「乳霜」乳霜的油份較高, 只需集中塗抹於眼睛及嘴唇四周「粉底」使用粉體狀的粉底, 溫和不刺激肌膚
第四章 解除肌膚問題的秘訣乾燥. 粗糙形成乾燥肌的原因是什麼呢?

「對付乾燥」為乾燥肌膚注入「保濕成份」?保濕成份類型極度乾燥時, 改用含有分子釘成份的精華液不易上妝時, 使用凝固型保濕面膜急救肌膚容易乾燥的人更應該使用粉餅肌膚老化肌膚為什麼會產生老化現象呢?

「抗老化」肌膚保養的攻守策略, 有效延緩老化?有效對抗老化的成份歲過後, 每日使用維他命C誘導體「防禦紫外線」即使「只是曬了一下」也不能掉以輕心!

正確認識紫外線, 竭盡所能在生活中避開紫外線照射?深入了解紫外線!

「斑點種類」認識斑點的種類「美白保養」無法以美白保養去除的斑點「皺紋的種類」皺紋有兩種類型: 能用保濕成份撫平改善的、以及無法單用保濕就能解決的皺紋「預防皺紋保養」臉部運動有時反而會加速皺紋惡化「預防鬆弛保養」對於「鬆弛毛孔」「眼袋」「雙下巴」「法令紋」, 須加強預防鬆弛保養?鬆弛的類型臉部肌肉鍛鍊可有效預防雙下巴「預防黑眼圈保養」找出「黑眼圈」的形成原因, 保養必須對症下藥?黑眼圈類型面皰為什麼會形成面皰呢?

「成人面皰形成原因」荷爾蒙失調是引發成人面皰的主因「預防痘痘的生活方式」飲食以和食為主, 並維持小時的睡眠「預防痘痘保養」成人型面皰不宜使用含有硫磺成份的抗痘保養品避免過度洗臉&卸妝抑制油份, 補充足夠的保濕成份容易冒痘痘的時期, 利用果酸洗顏皂加強護理當背部或胸口長痘痘時, 請改穿木棉材質的內衣「面皰與化妝」粉狀的粉底最適合痘痘肌膚的人使用「治療面皰」治療面皰最有效的方法, 「預防」勝於「治療」內服「中藥」, 從根本治療痘痘「痘疤保養」除了凹陷型痘疤以外, 使用維他命C誘導體效果顯著?痘疤類型 毛孔. 體毛 何謂毛孔、體毛?

「毛孔阻塞」保持角質層的柔軟, 毛孔變得不明顯「保養鬆弛毛孔」維他命A有效對付鬆弛毛孔「何謂除毛?

」凡是與除毛有關的行為, 肯定會傷害肌膚「除毛程序」除毛前請先將皮膚溫熱, 除毛後再做冷卻「正確剃毛方式」電動刮刀、安全刮刀哪種比較好呢?

請先試用過後再決定若使用安全刮刀除過手毛或腳毛之後, 請立即更換刀片「正確拔毛方式」認識各種工具的優缺點?各種拔毛工具的特徵「何謂永久脫毛」技術純熟的永久除毛, 徹底破壞毛髮的再生能力其他肌膚問題 Q鼻頭泛紅Q嚴重頭皮屑、頭皮癢困擾 Q容易出汗, 產生體臭 Q擔心腋下出汗時是否會散發異味Q抑制狐臭的方法Q解決多汗的困擾Q腳臭味令人尷尬Q如何防止足部異味?

Q對於香港腳羞於啟齒Q大拇趾甲片陷入肉裡面, 甲溝炎苦不堪言 Q乳暈搔癢 Q想要去除乳暈周圍的雜毛 Q陰部搔癢

<<素肌美人>>

编辑推荐

- 1.坊間美容資訊過於氾濫，這本有正確嚴謹的肌膚保養觀念。
- 2.本書作者為皮膚科醫師，有比較多的知識性理論，。

<<素肌美人>>

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>