

<<型男清爽保养完全手册>>

图书基本信息

书名：<<型男清爽保养完全手册>>

13位ISBN编号：9787501964475

10位ISBN编号：7501964475

出版时间：2009-1

出版时间：朵琳出版 中国轻工业出版社 (2009-01出版)

作者：朵琳出版

页数：157

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>

<<型男清爽保养完全手册>>

内容概要

《型男清爽保养完全手册》分解每个步骤和细节来示范男性在刮胡、清洁、保养皮肤，甚至基础化妆遮瑕时的每个动作，让每位男性不仅学会皮肤的基础保养。

第一本专门针对男性除油去痘清爽保养所策划编撰的男性保养实用版专书，书中由最基本的生理健康问题谈起，让所有男性知道自己的肤质与保养方式。

全书包括男性脸部及全身肌肤的结构介绍与保养技巧，更进而从饮食、睡眠及平日的穿著来介绍如何彻底达到除油去痘的效果。

<<型男清爽保养完全手册>>

书籍目录

Part 1 了解你的肌肤皮肤检测男人最在乎的身体问题人类皮肤的结构男性问题肌肤的分类皮肤检测DIY战“痘”指数检测不同职业男士肌肤调查Part 2 男性清爽保养脸部保养基础知识男性脸部肌肤出油的7大主因男性脸部出油类型与保养方式正确的脸部清洁与保养观念错误的脸部清洁与保养观念洁面男人洗脸状况正确的洗面观念清洁第一步——洗手、蒸脸&温水洗净清洁第二步——“洁面”的建议步骤清洁第三步——彻底洗净，不让洗面奶残留在脸上面膜——深层清洁&保湿修护护肤男人保养肌肤的状况化妆水或保湿露的保养诀窍眼霜的保养诀窍 护肤乳液或面霜的保养诀窍男人洗澡时最容易忘记洗净的地方身体清洁品及保养品推荐祛痘男人的战“痘”知识调查认识青春痘男性各年龄层的战“痘”史战“痘”秘笈大公开男人的身体哪里最容易长痘痘 随身战“痘”武器强力推化妆男人使用化妆品的状况化妆前：化妆水—隔离霜化妆第一步：粉底化妆第二步：局部遮瑕化妆第三步：定妆化妆第四步：修眉—护唇卸妆剃须&护发男人最在乎的毛发问题刮胡子的步骤与保养毛发革命——型男魅力从头看起瑜伽锻炼男人日常运动的状况调查基础训练——活动关节与肌肉进阶训练——柔软伸展与肌力训练高阶训练——体适能平衡饮食男性的饮食习惯去油除痘的营养素不同时期的饮食战“痘”配方中医战“痘”疗法传统饮食战“痘”配方睡眠男性对于睡眠保养的态度影响睡眠的原因帮助睡眠的方式30分钟型男变脸——玻尿酸注射上班族最害怕的3大整形风险隆鼻法令纹龟头加大玻尿酸整形Q&A男性清爽服装造型男人最在乎的衣饰问题上班族西装 春夏季节的学生风秋冬季节的学生风户外运动风室内运动风上班族休闲风学生休闲风结合休闲与运动的酷炫风内裤Part 3 男模的抗油秘笈大公开中村祖 李卓恩 陈楚翔黄自强易军励许腾方黄维硕王颢黄文炫周孝安

<<型男清爽保养完全手册>>

章节摘录

插图：Part 1 了解你的肌肤皮肤检测男人最在乎的身体问题在皮肤保养上，男人总是显得比女性无所谓，而且也经常会用一种看似理性的心态来原谅男人特有的懒惰。

为此，本书要先从生物医学的角度来说一说。

不论从医学或人体学来看，皮肤都扮演着保护与防卫的角色，这不仅是从生物生命的角度来看，从心理层面也是，一个人有着光彩健康的皮肤，往往会比较自信，相对的，对于摆脱不掉“油光满面”或“满脸豆花”的人来说，就容易产生自卑心理。

由此可知，“皮肤”在人体结构中所扮演的地位是多么重要。

甚至可以这么说，“皮肤”其实就像是人体的“体外神经系统”，因为表面肌肤的感受会传回体内及人脑，让人体有更正确的保护或反应，同时，中西医都常常会观看外在皮肤的反应来推测人体内部的问题。

这样一来，男人就无法把“油光”或“长痘痘”当作是一种无关痛痒的美丑问题，而是要用一种更健康且正确的心态来处理自己的肌肤问题。

而且，人的身体并不是只有脸部会出油长痘痘，从皮肤的结构，就能更容易了解“青春痘”打哪儿来，一旦明白皮肤结构之后，就得下工夫来保护自己的肌肤，这样才能好好甩开“人未老，皮先糟”的形象。

而且，一旦全身肌肤散发着健康的光芒，不论事业或爱情，才能两全其美唷！

<<型男清爽保养完全手册>>

编辑推荐

男性的肌肤出油量是女性的1-2倍，强力清洁就能除油？

不正确的保养观念，才是皮肤好不起来的主要原因，所以，为了让每位男性达到清爽无痘的梦想，《型男清爽保养完全手册》针对男性肤质的各种情况开始介绍，然后藉由一步步介绍和示范，不仅让读者了解，更进而可以依照书中的示范，自行DIY做好自我的脸部和全身肤质保养。

彻底改变男性的保养观念与习惯。

超级型男保养秘笈，战痘力百分之百，让你拥有完美好脸色！

全方位助你保持清爽好脸色！

正确的洗颜步骤与诀窍，洗出一脸干爽的男子气概！

发掘11位超美型男保养肌肤的方法，让你同步拥有超级名模的脸。

清爽度100%，提升人际核心竞争力的第一印象！

在这个不断强调核心竞争力的新世代，第一印象决定了人际关系的关键时刻，拥有清爽的面子，才能够为你争取最佳的第一印象。

这是一本最实用、最详尽的男性清爽保养秘籍。

<<型男清爽保养完全手册>>

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>