

<<塑造无痘美肌的100种方法>>

图书基本信息

书名：<<塑造无痘美肌的100种方法>>

13位ISBN编号：9787506491587

10位ISBN编号：7506491583

出版时间：2013-1

出版时间：犀文图书 中国纺织出版社 (2013-01出版)

作者：犀文图书 编

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>

## <<塑造无痘美肌的100种方法>>

### 前言

本书运用活泼的语言，对青春痘的成因进行大揭秘，对皮肤的构造以及青春痘的养护秘诀进行详解，并分章节讲述青春痘与痘疤的种类。

痘痘不仅是青少年和女性的专利，男人也要祛痘，针对身体不同部位痘痘的成因（荷尔蒙、压力、遗传、细菌影响等），从日常洗脸、饮食、穿着、打扮，乃至外出、运动、求诊等方面对症下药，全方位对抗恼人的痘痘。

这不仅是一本教你祛痘的书，更是提高生活质量、调整护理误区的好帮手。

其中更详细介绍了饮食和保养——长青春痘该吃什么？

有青春痘如何选择保养品？

痘疤皮肤该如何保养？

并就祛痘面膜、祛痘药物、祛痘私房菜进行了详述。

希望通过阅读本书，可以帮助正在因痘痘而苦恼的“痘美人”们，让每个人都可以拥有白皙嫩滑的皮肤！

## <<塑造无痘美肌的100种方法>>

### 内容概要

《塑造无痘美肌的100种方法》运用轻松活泼的语言，给因“痘”困扰的爱美人士带来福音。

《塑造无痘美肌的100种方法》共分为七个部分，第一部分对痘痘进行大揭秘，第二部分讲述了痘痘给生活带来的诸多困扰及“战痘”方案，第三部分全面、具体地介绍“战痘圣经”，第四部分按性别介绍祛痘方法，第五部分按痘痘出现的不同身体部位介绍祛痘方法，第六部分和第七部分分别介绍祛痘的常见方法及祛痘印的良方。

## <<塑造无痘美肌的100种方法>>

### 书籍目录

Part1痘痘亲密大接触 1.痘小姐的简历 2.痘痘的姐妹淘们 3.脾气火爆公主病 4.痘痘的心思你别猜 5.痘痘喜欢这些人 Part2我和痘小姐的故事 1.第一次见面 2.战痘不止 3.全天24小时战痘表 4.致痘恶习有哪些 5.青春走了,痘痘还在 Part3做“痘”战圣佛 1.控油有度,痘痘无痕 2.紧致毛孔,痘痘无踪 3.除痘手作 4.痘痘也爱按摩 5.洗脸的大学问 6.卸妆也要有深度 7.祛痘小厨师 8.生理周期战痘计划 9.好习惯杜绝它“痘”留 Part4痘小姐也爱他 1.皮肤,男女有别 2.及时保养,做防痘先锋 3.男生祛痘误区 Part5痘小姐的健康指示灯 1.开门见山——额头痘 2.小荷尖尖——鼻痘 3.吃出来的唇周痘 4.痘痘骑到头上来 5.后背也有风景线 6.痘小姐的威力 7.健康祛痘食物大盘点 Part6真假祛痘必杀技 1.维A酸 2.水杨酸 3.茶树精油 4.控油利器——吸油纸 5.应急小妙招 6.常见医疗祛痘法 7.中医除五种痘痘 8.祛痘养心经 Part7痘痘的影子——痘印 1.分辨真假痘印 2.偏方治痘印 3.摆平痘印,亮洁肌肤 4.巧妙化妆,瑕不掩瑜

## <<塑造无痘美肌的100种方法>>

### 章节摘录

版权页：插图：痘小姐的简历 芳名：痤疮 别名：青春痘、暗疮、粉刺、毛囊炎 昵称：痘痘 基本信息：痘小姐登场的原因有很多种，最简单直接的，就是毛囊堵塞。

毛囊堵塞以后，毛囊里的油脂排不出来，越积越多就形成小痘痘。

不太严重的痘痘通常都能看到一个小白色或黑色的顶，这就是大家熟悉的白头粉刺与黑头粉刺。

而从这些粉刺中挤出的一些白色分泌物，是堆积在毛囊里面的油脂，不是脏东西，更不是某些人所说的螨虫。

痘小姐经常会在我们的脸、脖子、胸背和肩膀上出现。

由于青少年油脂旺盛，所以这种苦恼在青春期比较多见，故而有“青春痘”之名，但其实它不完全受年龄阶段的限制，几乎所有年龄段的人都可能出现。

特长领域：知道起因才能对症下药，痘小姐经常出现的原因：雄性激素分泌过多，引起皮脂分泌旺盛，导致管皮层异常角化，堵塞毛囊孔。

细菌感染或交叉感染，细菌感染会让痘痘滋生，但其实痘痘并不是一种传染病，可以放心和“痘友”正常交往，如果真的担心传染，接触不要太亲昵，自备毛巾和枕巾即可，无须太过紧张。

微量元素缺乏，导致角化过度，从而引起毛囊孔堵塞。

吃太多动物脂肪和糖类食物也会引发痘痘，消化不良或者便秘等胃肠问题沉积的毒素无法排出，同样会让痘痘出现。

卫生习惯不好或清洁不彻底，让毛孔沉积过多污物，容易感染。

## <<塑造无痘美肌的100种方法>>

### 编辑推荐

《塑造无痘美肌的100种方法》是一本从痘痘的起因、分类、预防、治疗到祛痘后肌肤的护理、饮食、生活等几乎涉及所有与痘痘有关知识和防护方法的祛痘宝典。

现代许多人深受痘痘的困扰，因为这不但对皮肤和形象有很大不良影响，更对健康也有许多不利之处。

无论你是曾经饱受过痘痘烦恼还留有痘印的人士或者是正面临满脸粉刺的苦闷，《塑造无痘美肌的100种方法》都会成为解决你一切与痘痘有关的烦恼，塑造全新无痘美肌的必备书。

<<塑造无痘美肌的100种方法>>

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>