

<<超简单!5分钟美肌养成术>>

图书基本信息

书名：<<超简单!5分钟美肌养成术>>

13位ISBN编号：9787508617848

10位ISBN编号：7508617843

出版时间：2010-1

出版时间：中信出版社

作者：朱M年 著

页数：147

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>

## <<超简单!5分钟美肌养成术>>

### 前言

近几年，美容护肤市场蓬勃发展，爱美女性花重金追逐美肌梦想的风潮不减；然而，似是而非的美容信息五花八门，常常让爱美的女性无所适从，甚至弄巧成拙，使皮肤状况越来越糟。

这种现象在我近几年接待的门诊中，有逐渐增多的趋势。

我从医这8年来，就观察到许多病患，忽视了基础保养的重要性，而盲目追求一些不必要的、过度的保养品或疗程。

加上现代人生活压力大，皮肤很容易出现问题，甚至很多人原本拥有的健康肤质，却转变成敏感性肤质。

很多人不断重复不正确的保养做法，这种恶性循环反而让皮肤老化的速度加快，真是得不偿失。

从专业医师的角度，凭一个负责任医师的良心，我必须要说——不管你是哪一种肤质，想要保养出令人羡慕的皮肤，真的很简单！

## <<超简单!5分钟美肌养成术>>

### 内容概要

台湾资深美容医师告诉你皮肤保养的秘诀！

皮肤的构造与机能，是很神奇的，我们只要给予它最基础的照护，它就能够发挥自我愈疗的能力，不需要太多外力的介入，皮肤就能保持水嫩、有弹性、白皙亮泽，并延缓老化。

不管是做日常的基础保养，或是进行医学美容后的术后保养，每个爱美女性都能在家轻松上手！

希望这本书能够帮助爱美的女性树立正确的皮肤保养观念。

<<超简单!5分钟美肌养成术>>

作者简介

朱芃年，台北医学大学医学系毕业台湾医用激光光电医学会专科医师台湾皮肤科医学会专科医师台北市立万芳医学中心皮肤科医师台北医学大学附属医院皮肤科医师台北土城观护所义诊医师台北医学大学持续教育讲师MindCare Medical Spa医学美容中心创办人美国抗老化医学会会员(A4M)美国雷射医学会会员(ALMS)美国Murad Medical Group研修美国Murad Medical Spa研修美国Botox肉毒杆菌素施打原厂进阶训练瑞典QMed玻尿酸施打原厂进阶训练插图者简介：刘远民，1996年毕业于厦门大学美术系，从事漫画创作十余年，曾任台湾大乐动漫公司主笔，创作推出一系列绘回作品，曾为大陆及台湾多家出版社创作绘本。

视角纯真，善于捕捉自然之美，笔触流畅，构图富有想象力和感染

## <<超简单!5分钟美肌养成术>>

### 书籍目录

前言 朱医师真心话——保养真的很简单！

第一篇 皮肤里藏着的秘密武器 秘密武器一 角质层中的天然保湿因子与修复抗生素 秘密武器二 真皮层中让皮肤细嫩的纤维组织 秘密武器三 皮下脂肪中的血管奥妙 秘密武器四 让皮肤亮眼的健康皮脂膜 第二篇 小心！

健康皮肤的终结者 终结者一 不当地使用洁肤品与错误的洗脸方式 终结者二 外力介入的去角质 终结者三 化妆水的潜在危机 终结者四 过度的医学美容 终结者五 不正确的保养品 第三篇 无言的抗议！

皮肤受刺激后的反应 皮炎 青春痘&毛囊炎 敏感性皮肤 酒糟型皮肤 脂溢性皮炎 过敏性皮肤 常天性易泛红/血管扩张 多种皮炎并发 问题皮肤的长期变化 第四篇 主动出击！

积极型美肌自我愈疗术 正确的每日洁肤习惯 定期的适量运动&保持好心情 加强保湿：乖乖敷脸&锁水保湿品 强效保湿与清除粉刺的利器：DIY凝胶式面膜 必杀紫外线：一年四季的防晒 提高皮肤修护力：抗氧化食物 减慢老化速度：特殊的功能性保养品 第五篇 减少伤害！

防御型美肌自我愈疗术 停止过度清洁皮肤的错误方式 停止过度保养的程序、保养品以及医学美容 减少洗桑拿、泡温泉，以及进蒸气塞的次数 减少日晒的可能与时间 减压的生活，不熬夜、放轻松 拒绝抽烟以及拒吸二手烟 皮肤SOS！

冷敷急救法（勿使用冰敷法） 第六篇 必备小百科！

问题皮肤常见的药物治疗 四环霉素 Beta抑制剂 外用抗生素 外用类固醇 外用保湿药膏 内服类固醇 多种皮肤炎症并发，更需耐心配合治疗 第七篇 不可不知！

有关医学美容治疗 脉冲光 柔肤激光 飞梭激光 复合式果酸换肤 危险的磨皮疗程 术后保养注意事项 术后效果应理性对待 不可不知的医学美容陷阱 第八篇 皮肤状况&肤质大揭秘 ~ 10分钟精准皮肤自测 肤质与皮肤状况，有什么不同？ “精准皮肤自测”游戏规则 你，准备好了吗？

10分钟精准皮肤自测——开始！

精准皮肤自测大揭榜：27种不同的肤质概况与终极保养对策

## <<超简单!5分钟美肌养成术>>

### 章节摘录

插图：目前市面上，不管是哪一种洗面奶，都属于一种界面活性剂，它对皮肤上油脂的清洁力超强，只要用一点点的量并轻轻地带过全脸，无须用手搓揉或按摩，也不需要皮肤上停留太久的时间，只要接触到皮肤，它就能迅速地清理掉皮肤上多余的油脂以及脏污了。

洗脸，并不需要像广告里模特儿的演出一般，不断地搓揉皮肤；为这种强力清洁剂，在皮肤上停留的时间越长，越会对皮肤造成伤害。

有许多病患会有疑问，为什么我的脸会越洗越油呢？

难道不是因为没有洗干净造成的吗？

刚好相反，大家常说的越洗越油、外油内干等皮肤状况，许多都是过度清洁皮肤造成的，洗去保护皮肤的必要油脂与水分，造成油水不平衡，使得皮肤只能分泌更多的油脂来进行防卫的工作，并不是没有洗干净之故。

另外，也应该避免使用热水洗脸，因为热水同样会刺激皮肤并将油脂全数带走，造成皮肤干燥与过度泛油。

吸油面纸，也尽量不要使用。

女性也不要因为出油过盛而突发奇想地使用男性洗面奶，男性洗面奶的清洁去油脂的能力太强了，它只能给你瞬间的清爽感，但却会造成你的皮肤更加干燥，油脂分泌更旺盛。

## <<超简单!5分钟美肌养成术>>

### 编辑推荐

《超简单!5分钟美肌养成术:专业医师一手保养秘籍》：台湾资深美容医师告诉你皮肤保养的秘诀每个人的皮肤都有自我恢复的能力拥有水嫩肌肤，其实很简单听听专业医师的真心话，你也可以迅速改善肌肤!每个人的皮肤都有神奇的自愈能力!保证轻松学，绝对轻松省!

<<超简单!5分钟美肌养成术>>

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>