

<<一万种补水方法>>

图书基本信息

书名：<<一万种补水方法>>

13位ISBN编号：9787535962713

10位ISBN编号：7535962718

出版时间：2013-7

出版时间：广东科技出版社

作者：莫秀梅

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>

<<一万种补水方法>>

内容概要

《一万种补水方法:适合不同肤质、不同习惯、不同环境的科学美容补水大全》内容简介：不是所有的补水方法都适合你，但总有一种最适合你！

由皮肤博士为不同肤质、不同习惯、不同环境的你量身打造，悉心介绍各种最科学、最安全、最有效的补水方法，通过日常面部护理、自制补水面膜、喝水、食疗、按摩等多环节的系统配合，帮助你从根本上改善干燥、粗糙、油腻、痘痘、过敏等皮肤问题。

针对不同肤质：干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、敏感性皮肤.....针对不同习惯：加班、熬夜、偏食挑食、久坐不动、不爱喝水.....针对不同环境：春夏秋冬、南北城市、雾霾、辐射、紫外线、空调房.....

皮肤博士都给出了对应的补水方法。

每一种方法都经过医学验证，安全有效；每一种方法都选自天然食材，便宜好用；每一种方法都为你量身定制，温和舒适。

是你日常生活、工作、出行的补水必备，可将本书放在梳妆台、床头、沙发、办公室，也可放在包包里，随身携带，提醒自己及时补水。

翻开《一万种补水方法:适合不同肤质、不同习惯、不同环境的科学美容补水大全》，发现最适合自己的补水方法，让皮肤从此水嫩如初！

海报：

<<一万种补水方法>>

作者简介

莫秀梅，皮肤博士，广东省中医院皮肤科执业医师。

致力于皮肤科治疗和科研工作十余年，掌握大量皮肤病的临床诊治经验，对皮肤日常护理、女性健康美容、排毒养颜、瘦身、皮肤病的预防等，均深有研究。

在学习和工作期间，参与特应性皮炎、异位性皮炎等各项皮肤病专项研究课题十余项，发表各种医学论文十余篇。

<<一万种补水方法>>

书籍目录

皮肤博士告诉你每个女人都需要科学地补水——我从事皮肤工作十余年的经验和感悟第一章 你真的懂补水吗？

- 1、补水，应该从什么时候开始？
- 2、干燥的城市生活，补多少水才够？
- 3、每周敷面膜，就不缺水吗？
- 4、拼命喝水，皮肤就会水润起来吗？
- 5、多用护肤品，补水就有效果吗？
- 6、补水的四个环节，你做到多少？

第二章 喝水篇：怎么喝水才是补水？

- 1、喝水不是问题，问题是怎么喝2、每天应该喝几杯水？
- 3、随身杯里装什么水最好？
- 4、一日三餐应该如何获取水分？
- 5、什么水应该喝，什么水最好不要喝？

第三章 亲水篇：在短时间内快速补水1、“亲水”就是快速让脸喝饱水2、亲水三步骤：化妆水、精华液、面膜3、亲水护理前，先测测你属于哪一种肤质4、干性皮肤：最滋润的补水面膜，是你的最佳选择5、油性皮肤：先补水，还是先控油？

6、混合性皮肤：适合懒人的T区、U区统一补水法7、中性皮肤：不补水，小心变成其他肤质！

8、敏感性皮肤：不用担心过敏的超强补水方法第四章 锁水篇：别让补到的水分偷偷溜走1、锁水的三大宝贝：角质层、皮脂、保湿霜2、干性皮肤：少洗脸，动作轻，加油加油！

3、油性皮肤：要掌握好控油的度4、混合性皮肤：T区适当控油，U区护理角质层5、中性皮肤：根据地理环境和季节变化适当调整6、敏感性皮肤：去除角质，不如软化角质第五章 养水篇：调理出水灵

灵的体质1、良好的生活习惯，是调理体质的基础2、“脾”是体内水工厂，一定要保护好它！

3、水分通过血到达皮肤，补血就是补水4、“肾”是人体水液代谢主管，肾不好，人就显老5、要想皮肤有光泽，润肺是关键第六章 为你量身定制：从起床到睡前的完美补水流程1、干性皮肤：水分、油

分我都要2、油性皮肤：控油的各个关键点3、混合性皮肤：付出耐心才会完美4、中性皮肤：皮肤的锁水和防护是重点5、敏感性皮肤：简单一点就好第七章 一万种补水方法，总有一种最适合你1、爱自己

，就为自己亲手制作补水面膜2、密集补水面膜：轻松应对各种干燥环境和突发状况3、控油补水面膜：厨房取材帮你赶走油光、排毒祛痘4、软化角质面膜：给皮肤细腻温和的享受5、抗皱补水面膜：纯

天然的材料才最有效6、全面滋养面膜：皮肤更柔嫩，仿佛能弹出水附录 常见补水成分中英文对照及作用

<<一万种补水方法>>

章节摘录

3、每周敷面膜，就不缺水吗？

衣服、美容、老公，这是女人之间永远聊不完的话题。

有一次和老公参加他的同学聚会。

在场的都是老公的同学，我一个也不认识，觉得挺没意思的，只好就近和老公的一位女同学没话找话地聊天。

聊起来发现，这位女同学对面膜很有心得。

她试用过很多面膜，还自己亲手制作面膜，什么纸质的、棉纤维的、凝胶的，什么剥离型、粘土型、纯天然蔬菜水果的面膜都试过。

护肤是一门需要大量经验的本领，没有亲自实验，就没有发言权。

别看我研究护肤很多年，可那天聊下来，又让我见识了很多意想不到的面膜配方和面膜使用的方法。

老公的这位同学确实让人佩服，她甚至为了做中药面膜，还自学了很多中医知识。

一般人的面膜知识是很难超过她的了。

可是，她的护肤效果并没有想象中那么完美。

她在皮肤上确实花了很多工夫，但我能看出来她的肤质并不比别人好很多。

她自己也很苦恼，觉得自己的面膜技术进入了一个瓶颈期，无论怎么改进面膜配方，怎么延长使用面膜的时间，护肤的效果都没法再提高了。

刚做完面膜，效果是很好，皮肤光滑水嫩，可是过了一段时间以后，皮肤又渐渐恢复了干燥的状态，想尽办法也难以提高面膜效果的持续时间。

其实，这位女同学并不是遇到了面膜技术的瓶颈，而是从一开始就高估了面膜的补水效果。

面膜可以起到润肤的作用，却不能从根本上改变缺水的肤质。

所以面膜使用到一定程度以后，无论怎么改进技术，效果都不能再提高了。

面膜的作用是，可以局部提高面部皮肤的温度和湿度。

当温度提高以后，皮肤毛孔增大，这样才容易吸收面膜中的护肤成分；同时促进面部血液循环，也有利于营养物质的输送和皮肤的自我修复。

面部湿度增高，就如同生活在江南湿润的环境里一样，可以避免面部水分蒸发，让皮肤滋补空气中的水分。

敷面膜的效果，就相当于整个人做了一个蒸气浴一样。

区别在于，做蒸气浴的时候，护肤成分很难停留在皮肤表面，容易随着汗液被冲走。

而面膜可以保证护肤成分长时间接触皮肤，因此能达到良好的护肤效果。

面膜的确有用，也可以补水，但是面膜为什么不能彻底改善缺水的情况呢？

原因就在于，它所提供的水分，会在一段时间内被消耗掉。

面膜是很有效的保养办法，但不管这个面膜有多补水，在大约15分钟内，人的脸部皮肤吸收的水分已经趋于饱和，再敷下去，面膜只会变干，将脸部皮肤的水分倒吸出来。

如果我们过于依赖面膜，不重视其他的补水手段，不重视从根本上去改变缺水的体质，是很难达到补水的最终目的的。

换句话说，面膜是一种锦上添花的补水办法，如果人本身体质是缺水的，那么面膜不可能彻底改变缺水的体质，也不会取得特别好的补水效果。

4、拼命喝水，皮肤就会水润起来吗？

有一阵子，养生界特别流行喝水养生，很多文章都鼓励人们多喝水。

我有不少患者，都一天坚持喝至少八杯水。

那段时间，我和患者讲缺水的时候，患者常会诧异地说：“我每天都坚持喝八杯水啊，怎么会缺水呢？”

“有些患者还会多问你几句，有些就直接在背后说：“这个医生什么都不懂，别人缺水不缺水都看得出来！”

“其实，多喝水不等于补水。

<<一万种补水方法>>

每天坚持喝八杯水的人，可能一样缺水。

这和每个人吸收、利用水分的能力有关。

就好比有的人每天吃大鱼大肉却依然消瘦，有的人喝凉水都可以长胖一样。

那么，拼命地喝水，加倍地喝水，是不是就不会缺水了呢？

不是的。

在中医来讲，人体的水液既是发挥人体功能必不可少的物质，也是可以导致疾病的病理产物。

我们肠胃的容纳和吸收能力是有限的，人喝水喝到一定量以后，就会生出饱胀感，如果体内的水超量，对健康的机体来说，一般都能够通过尿液、汗液排出体外，不会有什么严重的副作用。

但是有些体质，本身水液代谢就有问题，水若过多，停留在皮肤中，就会形成水肿；停留在内脏器官中，就会形成胸水、腹水，严重的还可能导致心、肾功能衰竭。

那么，正常的人，每天应该喝多少水才合适呢？

一般来说，成人在没有呕吐、腹泻以及大量出汗的情况下，每天需要大约2升的水。

其中刨去通过食物摄取到的水分之外，需要直接饮用的，大约1升~1.2升（大约普通矿泉水2瓶到2.5瓶的量）。

如果每天的饮水量没有到这个程度，那确实需要多喝水。

如果每天的直接饮水量超过了1.5升，再多喝的意义就不大了。

这时候需要其他的补水手段配合喝水一起进行，才能达到补水的目的。

喝水，是从身体内部解决皮肤缺水的问题，要想达到补水的效果，还需要调理体质，更需要外部的皮肤护理配合，即从身体外部补水并且有效地锁住它。

光靠多喝水不能彻底改变皮肤缺水的问题。

<<一万种补水方法>>

编辑推荐

《一万种补水方法:适合不同肤质、不同习惯、不同环境的科学美容补水大全》编辑推荐：皮肤博士权威验证，最科学、最安全、最有效！

从根本上改善干燥、粗糙、油腻、痘痘、过敏等皮肤问题。

一万种补水方法，总有一种最适合你！

每一种方法都经过医学验证，安全有效；每一种方法都选自天然食材，便宜好用；每一种方法都为你量身定制，温和舒适。

日常生活、工作、出行的补水必备！

可将《一万种补水方法:适合不同肤质、不同习惯、不同环境的科学美容补水大全》放在梳妆台、床头、沙发、办公室，也可放在包包里，随身携带，提醒自己及时补水。

<<一万种补水方法>>

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>