

<<肌肤护理经典>>

图书基本信息

书名：<<肌肤护理经典>>

13位ISBN编号：9787538147414

10位ISBN编号：7538147411

出版时间：2006-6

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：马野咏子

页数：127

字数：80000

译者：肖潇

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>

## <<肌肤护理经典>>

### 内容概要

每个人都渴望拥有靓丽的肌肤，特别是女性朋友，更希望自己的皮肤光洁无瑕、红润细嫩，面部的肌肉富有弹性，容颜永远年轻，焕发生机。

但是，随着年龄的不断增长，肌肤会逐渐失去原有的光泽，再加上我们赖以生存的环境中催人衰老的因素无处不在，如工作压力、空气污染、电脑辐射、风沙等，这些都使我们的肌肤受到不良影响，皮肤变得干燥、晦暗无光、皱纹杂生、色斑沉着。

如何杜绝细纹，尽可能延长皮肤的年轻态，推迟皮肤衰老？

这成了爱美人士茶余饭后的话题，本书如同一本皮肤学的宝典，从皮肤的细节讲起，带领你慢慢走进皮肤的神秘世界，最后让你完全掌握皮肤秘籍。

你是否注意到阳光和岁月在你的肌肤上留下的痕迹？

你是否为如何去除新生出的皱纹、色斑和\_改善斑驳的肌肤和粗大的毛孔而烦恼呢？

.....别急，享有盛誉的皮肤护理专家将在这里为你指点迷津，这是一本科学的、全面的、时尚的、美丽的肌肤护理指南。

为你提供了详实而科学的美容信息，帮助你充满活力和富有魅力。

不管你芳龄几何，都希望你能通过阅读此书，变得更加美丽出众、气质优雅且性感动人。

年龄也许会给你的容颜留下岁月的痕迹，但也会赋予你全新的智慧和美丽。

## 作者简介

马野咏子，皮肤科专业医师。

Dr.Mano Medical Clinic院长。

毕业于杏林大学医学部，曾担任JR东京综合医院皮肤科主任医师。

1987年创建Dr.Mano Medical Clinic和医学美容整形门诊。

以“源自皮肤科专业医师的美容医疗”为理念，以帮助患者展示出更美的面容为目标，实践着身心相结

## &lt;&lt;肌肤护理经典&gt;&gt;

## 书籍目录

采用适合自己的护理方法，期待女性变得更加美丽前言 谁都可以拥有美丽的肌肤 了解皮肤结构，采取有效的护理方法 找到适合自己皮肤状况的护理方法专栏 保持美丽肌肤捷径1 素肌美人基础护理法 每天三次，仔细检查皮肤状况 每天做肌肤护理的四个简单步骤 Step1 卸妆 Step2 洁面 Step3 补水——化妆水 Step4 保湿——美容液 + 乳液和乳霜 + 美白护理 + 肌肤疲劳日寸的特殊护理捷径2 使肌肤更加光艳动人的护理秘籍 化妆品要有目的、有意识地进行选择 精心保存带给您美丽的化妆品 正确区别使用化妆品，防止皮肤老化 “我要变得更漂亮”的意识会提升皮肤的美丽度 利用零碎的时间，花些小心思进行肌肤护理 专栏 常见护肤产品捷径3 与生活方式相符合的肌肤护理方法 针对上班族女性的肌肤护理方法 忙碌早晨的美容建议 / 怎么办，应对紧急情况的应急护理 工作中保持皮肤良好状态的小窍门 / 在沐浴时进行的放松·肌肤护理 专职主妇的肌肤护理方法 轻轻松松成就美丽妈妈——妈妈的日常护理 面向妈妈的清晨肌肤护理方案 面向妈妈的夜间肌肤护理方案 专栏 妊娠期的肌肤护理捷径4 在容易产生皮肤问题的季节中的肌肤护理 季节性肌肤护理·日历 采取正确的护理方法战胜季节的挑战 春季皮肤护理方法 夏季皮肤护理方法 秋季皮肤护理方法 冬季皮肤护理方法 专栏 剃除面部汗毛会影响皮肤吗？

捷径5 问题皮肤专业护理方案大公开 调节系统功能下降导致皮肤问题的产生 增强皮肤调节系统功能的护理方法·生活方式 饮食习惯的不同造成皮肤质量的差异 / 提升肌肤美丽度的饮食要点 提升肌肤美丽度的维生素摄取技巧 / 充足舒适的睡眠打造美丽肌肤 调整睡眠环境提升肌肤美丽度 / 为了肌肤的美丽，控制身体的疲劳程度 有效的压力消除法 / 生理周期与女性激素的平衡 生理周期与皮肤护理对策 解决皮肤问题，打造完美肌肤 A 成人型粉刺的解决办法 B 毛孔粗大与黑头的解决办法 C 应对干燥皮肤 D 消除色斑与肤色暗哑的烦恼 E 解决细纹与松弛的问题 老龄化肌肤的护理 消除眼角细纹，恢复眼部神采 通过唇部护理，打造丰盈的诱人双唇 专栏 药物护理的相关知识捷径6 沐浴时的肌肤护理方法 淋浴时的全身肌肤护理 在浴缸中进行的简单身体护理 秀发护理的关键在于头皮护理 沐浴后对身体进行综合肌肤护理 彻底改善身体各部位的皮肤问题困扰

章节摘录

插图

<<肌肤护理经典>>

编辑推荐

无论职业女性，还是家庭主妇。  
无论春夏，还是秋冬，无论粉刺、黑头，还是色斑、细纹皮肤医师都会给你最专业、最实用的指导。

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>