

<<美肤白皮书>>

图书基本信息

书名：<<美肤白皮书>>

13位ISBN编号：9787546401706

10位ISBN编号：7546401704

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：施美珍

页数：153

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>

## &lt;&lt;美肤白皮书&gt;&gt;

## 前言

当代女性可能比以往任何时代的女性更美丽娇娆、多姿多彩，但当代女性遇到的健康和美容问题也更是层出不穷，如都市的空气污染，强烈的紫外线，办公室的电脑辐射，彩妆的折磨，生活快节奏的压力……美丽之路上的一个个陷阱，令想美的女人们束手无策。

更不用说皮肤问题不断、身体曲线变形、局部脂肪堆积、情绪波动，精神状态欠佳、睡眠质量低下、性冷淡性无趣等等，这一切，更不是用一招半式的调理、一点儿三脚猫的涂抹功夫，就能令我们恢复鲜活、美丽如初的了。

从了解肌肤的基本知识入手，以标准而专业的护理程序，从内到外、从头到脚地全面呵护，才是打开现代女性美丽之路的完美法典。

《美肤白皮书》，让你从了解自己的肌肤开始，针对自己的肌肤特点，找到专属的标准养护法则，不漏掉任何一寸肌肤，给你从头到脚的呵护，让身体的每寸肌肤都光彩照人。

深究引起肌肤问题的原因，脸-肩颈-手、臂-胸-腰腹-臀-背-腿……STEPBYSTEP，学习全身肌肤护理标准方程式。

标准的护理程序，卵巢保养、肾部保养、淋巴排毒……从身体的源头开始我们的呵护，让你展现健康光泽。

想为肌肤补充营养，使皮肤增强弹性，不妨尝试传统又神奇的中式美肤技法，浪漫而馨香的芳香美疗……不用担心护肤品的化学成分可能带来的副作用，还可以帮助你提升肌肉活力，让你感受最天然的护理。

既不想辛苦运动、也不想挨刀流血，又想保持美丽迷人，高科技现代美容为你的完美梦想带来了福音。

肉毒素、振动仪、红外线……准确把脉现代科技美肤的最前沿资讯，让你的美丽快人一步！

《美肤白皮书》，从居家生活出发，力图为现代女性打造出居家美容的完美法典、全方位索引白皮书，使居家女性迅捷掌握现代美容资讯、真正解答自己的各项美丽问题，同样，包罗中西美容养护知识、经典手法大全、美容问题解决方案大全，且吸收当下最时尚美容美体仪器资讯的《美肤白皮书》，可谓是一本全面、时尚的当代美容圣经。

同样适用于美容院的美容教学、培养新美容技师等多方位的学习使用。

## <<美肤白皮书>>

### 内容概要

亚洲超人气美肤保养天书，美白 / 保湿 / 祛斑 / 除痘 / 抗皱 / 抗衰老……留驻美颜，启动肌肤美丽多次方。  
卵巢保养、肾部保养、精油开背、淋巴排毒……护肤品 / 食疗 / 药物美容 / 高科技美容……一网打尽时尚美肤潮流新宠。

## <<美肤白皮书>>

### 作者简介

施美珍，博士Polly Sze，国际美容专家，香港丽韵国际美容美发专业训练学院博士院长，港澳美容协会名誉会长，香港小姐、泰国小姐选美大赛评委 / 形象顾问。  
国际专业名模、知名艺人御用化妆师，美国如新国际集团主任美释讲师，获得City&Guides国际专业美容师最高文凭，获得美国、加拿大、中国及香港美容考官资格，担任多项国际化妆、发型大赛首席荣誉宾及评判长，担任多间国际美容连锁机构特别顾问。

## &lt;&lt;美肤白皮书&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 了解自己的肌肤是享受美丽的根本一、皮肤的基本概况皮肤的厚度 皮肤的颜色 皮肤透明度 皮肤的反光性 皮肤的结构二、皮肤的分类与特点中性皮肤 油性皮肤 干性皮肤 混合性皮肤 敏感性皮肤 衰老性皮肤三、皮肤的基本功能皮肤的保护与免疫功能 皮肤的分泌与排泄功能 皮肤的吸收功能 皮肤的感觉功能 皮肤的体温调节功能 皮肤的代谢功能 皮肤常驻微生物及微生态平衡四、完美肌肤的健康标准皮肤的湿润程度 皮肤的弹性好坏 皮肤的色泽与细腻度五、皮肤老化的过程和信号Part 2 完美肌肤的标准护理纤美程序一、靓丽容颜面部护理法面部标准护理程式 美丽博士小讲堂 面部纤瘦技法二、盈彩动人 眼部护理法眼部标准护理程式 美丽博士小讲堂三、香肩美颈肩、颈护理法肩、颈标准护理程式 美丽博士小讲堂四、纤手玉臂手、臂护理法手、臂标准护理程式 姜丽博士小讲堂 手、臂纤瘦技法五、丰润胸部胸部护理法胸部标准护理程式 美丽博士小讲堂 美胸技法六、完美腰腹腰、腹部护理腰、腹部标准护理程式 美丽博士小讲堂 腹部纤瘦技法 腰部纤瘦技法七、妖娆臀背臀、背部护理臀、背部标准护理程式 美丽博士小讲堂 美臀技法八、美腿玉足腿、足部护理腿、足部标准护理程式 美丽博士小讲堂 大腿纤瘦技法 小腿纤瘦技法 改善问题肌肤还你靓丽容颜Part 3 改善问题肌肤，还你靓丽容颜一、美白祛斑皮肤变黑的原因 美白祛斑程序 日常护养原则 留意化妆品的成分 别让错误的美白观害了你二、祛青春痘青春痘形成原因 青春痘的类型 & 形态 祛痘程序 日常护养原则 留意化妆品的成分三、改善毛孔毛孔粗大的原因 收敛毛孔程序 日常护养原则 留意化妆品的成分四、补水滋养肌肤干燥的原因 补水滋养程序 日常护养原则 留意化妆品的成分五、敏感修复敏感肌肤与肌肤过敏的区别 敏感修复程序 日常护养原则 留意化妆品的成分六、抗皱嫩肤肌肤老化的原因 抗皱嫩肤程序 日常护养原则 留意化妆品的成分七、泡泡眼、黑眼圈、鱼尾纹眼周问题出现的原因 眼周问题改善程序 日常护养原则 留意化妆品的成分Part 4 女人美丽源泉的专属护养一、卵巢保养卵巢早衰与什么有关? 卵巢早衰人早老 怎样保养卵巢?二、肾部保养肾部保养的重要性 肾部保养特色程序 生活中如何保养肾?三、精油开背常用精油 精油开背具体操作四、淋巴排毒淋巴按摩基本概况 淋巴排毒具体操作Part 5 独特而有效的美肤技法一、传统又神奇的中式美肤技法推拿 刮痧 针灸 拔罐 中草药二、浪漫而温馨的芳香美疗与SPA亲密芳香疗法 美容SPA，360度女人的身心加油站三、“食全食美”的饮食美容妙方食物美容的概念 食物美容的特点 常见美容食物 & 美容小食方Part 6 现代科技美肤一、药物美容肉毒素 传明酸二、仪器美容仪器美容新时尚 美容仪器作用 & 护理禁忌

## &lt;&lt;美肤白皮书&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：皮脂腺是附属于皮肤的一个重要腺体，它的分布很广，除手掌与脚掌外遍布全身，以头面、胸骨附近及肩胛间皮肤最多。

皮脂腺的分泌受雄性激素和肾上腺皮质激素的控制，在幼儿时皮脂分泌量较少，青春发育期分泌活动旺盛，35岁以后分泌量逐渐减少，皮肤会变得比较干燥，开始变粗糙和出现皱纹。

3.皮肤的吸收功能皮肤具有选择性吸收外界物质的能力，所以某些物质，如药物、化妆品等化学物质可以通过表皮，并被真皮吸收，最后进入体内。

皮肤吸收作用主要通过以下几条途径：通过角质层细胞吸收。

主要由角质层细胞膜渗透进入角质层细胞，然后再透过表皮到达其他各层，是皮肤吸收的主要途径，以吸收脂溶性物质为主。

通过毛囊、皮脂腺、汗腺等皮肤附属器吸收。

少量物质可通过毛囊，再通过皮脂腺及毛囊壁进入真皮内，再从真皮向四周扩散。

这种方式主要吸收水溶性物质。

汗腺一般不吸收物质，但如果皮肤受损，则吸收作用会增强。

通过角质层细胞间隙吸收。

极少量物质，如钠、钾、汞等可通过角质细胞间隙渗透进入真皮。

4.皮肤的感觉功能皮肤的感觉主要分为两大类：单一感觉，如触觉、压觉、痛觉、冷觉和温觉。

复合感觉，如干湿、光滑、粗糙、硬软等感觉。

另外还有形体觉、两点辨别觉、定位觉、圆形觉等。

这些感觉经大脑分析判断，作出有益于身体的反应。

有的产生非意识的反应，即条件反射，如手碰到烫物时的回缩反应，可免除身体进一步受到伤害。

## <<美肤白皮书>>

### 编辑推荐

《美肤白皮书》：美容师专业晋级范本、居家日用护肤百科。

最全面、最科学、最系统的美容保养书籍。

把握美肤焕颜第一关6种皮肤肤质特点深析、7大皮肤功能深层探秘、7种肌肤失衡老化信号揭示.....了解自己，享受美丽。

做足“面子”工程卸妆、洁面、去角质、面膜、润肤.....针对不同肤质提供特效美颜方案，学习全套面部与颈部按摩手法。

十大肌肤问题完全攻克方案斑点、痘痘、粗大毛孔、缺水、皱纹.....深究引起肌肤问题的根本原因，权威、实时针对性修缮问题肌肤。

全身肌肤护理标准方程式STEP BY STEP遍及全身，一步到位，细致入微，跟随示范，给予肌肤深度养护!女人身心内调专案呈现卵巢保养、肾部保养、精油开背、淋巴排毒.....学习独到的护理手法。

从源头开始呵护自己的身体，让你由内到外焕发健康光泽。

搜罗时下最流行的美肤新潮中药美容药方、芳香美疗与SPA、美食美饮妙方.....把握美肤NEW风尚。

抢“鲜”体验医学美肤科技神奇的肉毒素和传明酸、8大仪器美容新技术、10大最受欢迎美容仪器的作用&护理禁忌.....逆转时光，把脉美肤尖端。

【DVD，中文简/繁体可选字幕】亚洲超人气美容教主特呈专业美肤专案最完整的美容&美体分步骤护理标准程序：清洁、卸妆、润肤、面膜——磨砂、穴位按摩，全身精细护理。

给问题肌肤来个大清仓，突破性解决瑕疵、水分失衡、细微纹路、熬夜疲乏等问题，轻松攻克美肤难题。

<<美肤白皮书>>

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>