

<<留住18岁的皮肤>>

图书基本信息

书名：<<留住18岁的皮肤>>

13位ISBN编号：9787801099556

10位ISBN编号：7801099559

出版时间：2006-6

出版时间：中央编译出版社

作者：陈衍良等

页数：216

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>

<<留住18岁的皮肤>>

内容概要

人人都会老，皮肤也是如此。

那么，如何才能抵住岁月的侵蚀，并保持你的皮肤如青春年少时那样亮丽十足、令有回眸呢？

在春心萌动，刚刚展露少女情怀的时刻，你是否常为脸上那些“豆豆”而羞于见人，并信心尽失呢？

当岁月流逝，青春不现，对着镜中人脸上那与日俱增的皱纹，你是否充满人老珠黄、黄花已去的恐惧呢？

面对不计其数、品类繁多的各色化妆品，你是否曾不知所措、难以抉择呢？

..... 在这里，两位享誉港台的皮肤科专家，将为你提供权威的皮肤保健知识，教你如何正确地保护皮肤，以抵御岁月的侵蚀，留住十八岁的青春！

<<留住18岁的皮肤>>

作者简介

陈衍良 台大医院皮肤部主治医师，皮肤科医师是他的工作，志工是兴趣，除了工作，还在网上当志工义诊，热心地告诉一些年轻病人以正确及经济有效的方式解决皮肤上的种种问题。

<<留住18岁的皮肤>>

书籍目录

自序 错误的保养，比不保养危险许多！

陈衍良自序 竭力推广皮肤保养的正确知识赖碧芬第一章 肌肤检测篇 好好认识你的脸 你会洗脸吗?第二章 防晒篇 防晒，为肌肤抗老之本 寻找你的最佳防晒乳 补擦防晒乳，学问大 运动族的防晒方针 热带旅游的防晒大事 阴天，不用防晒? 撑伞，省了防晒乳? BABY，对紫外线免疫?第三章 护肤篇 再见了，干妹妹 甩掉油面族 搭飞机，顺便做护肤 我的毛细孔，看不见了?!

没化妆，也需要卸妆? 谁需要去角质? 面膜当真多多益善? 走出美容商品的广告迷雾第四章 美白篇 美白产品全攻略版 医疗通路保养品，一探究竟 雀斑姑娘的美丽与哀愁 拒绝再当“黄脸婆” 黑美人也能拥有白晰容颜 敷柠檬，敷出花猫脸? 酝酿一张好脸色 皮肤科医师的私房美白术第五章 抗痘篇 告别了青春，告别不了青春痘 终结痘痘，使出“战痘”力 用橡皮擦擦掉粉刺? 痘痘药藏有类固醇? 不让岁月吻上你的脸 别让错误的保养品坏了你的脸色

<<留住18岁的皮肤>>

章节摘录

书摘过度去油，反而油光满面?! “夏天一到，我的脸简直是油光直闪，为了克服这种油腻腻的感觉，我每天都勤洗五次脸，到底我还能怎么办?” 清明节一过，许多人也跟着变了脸——成了粘腻的油面族。

为了对抗油光，你是否也以“用去油力超强的洗面奶多洗几次脸”来解决困扰? 问题是，当皮肤去油去过了头，不只会显得干涩，更会导致受伤而产生湿疹。

最恼人的是，当你认真地以勤洗脸去除油腻时，皮肤容易受伤，保水力下降、温度升高，反而会分泌多一点的油分来保护皮肤，这就是所谓的“油分代偿”作用，结果愈洗脸、愈去油，脸却变得愈加油光照人! 洗脸是一门大学问，脸上残存油腻感，会造成肌肤的负担; 过度地去除油光，会对肌肤造成另一种伤害。

尤其对于痘痘族来说，去油去过了头，更会引起肌肤的反扑，反而容易恶化痘痘! 想要让脸拥有油水平衡的完美状态，请掌握两个美肤诀窍：适度的洗脸清洁 正确的洗脸次数是一天2~3次，但是在炎热高温的暑夏时分，可以用清水多洗一、两次脸，过度使用洗面奶会让肌肤出现油水不平衡。

保持肌肤油水平衡 朝脸部肌肤喷一点化妆水，或是涂抹收敛化妆水、保湿控油凝胶，这些冰凉感可以立刻为脸部肌肤降温、降低油脂分泌。

夜晚时，涂抹果酸或是A酸可以抑制油脂分泌，避免睡眠时因为油脂分泌过多而导致粉刺。

想要改善油脂分泌过多的苦恼，绝不是一朝一夕就可以完成，以目前的医疗美容环境来说，惟有口服药物能够真正调节油脂分泌的问题，但是治疗期间比较长。

市面上普遍都以吸油面纸，或是收敛水、保湿凝胶、蜜粉等来控制油分，避免过多的油脂造成粉刺，只可惜最根本的皮脂腺问题并没有得到彻底的解决。

尤其要特别注意的是，目前市面上有种吸油面纸，内含有酒精成分，标榜可以快速达到控油效果。

P077-078

<<留住18岁的皮肤>>

编辑推荐

人人都会老，皮肤也是如此。

那么，如何才能抵住岁月的侵蚀，并保持你的皮肤如青春年少时那样亮丽十足、令有回眸呢？

在春心萌动，刚刚展露少女情怀的时刻，你是否常为脸上那些“豆豆”而羞于见人，并信心尽失呢？

当岁月流逝，青春不现，对着镜中人脸上那与日俱增的皱纹，你是否充满人老珠黄、黄花已去的恐惧呢？

面对不计其数、品类繁多的各色化妆品，你是否曾不知所措、难以抉择呢？

……在这里，两位享誉港台的皮肤科专家，将为你提供权威的皮肤保健知识，教你如何正确地保护皮肤，以抵御岁月的侵蚀，留住十八岁的青春！

<<留住18岁的皮肤>>

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>