

《别再错误护肤啦！2》

图书基本信息

书名：《别再错误护肤啦！2》

13位ISBN编号：9787510055614

10位ISBN编号：751005561X

出版时间：2013-7

出版社：世界图书出版公司

作者：陈洁

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《别再错误护肤啦！2》

前言

[推荐序]寒山转苍翠，临风闻调香配方师小新其实，接到陈洁老师邀我为她的新书写推荐序的时候，我的心情更多是用一种两极分化式的状态，一方面的忐忑不安怕难以写出一篇让人满意的序，另一方面却为读者欢呼雀跃，又可以为大家推荐一本新的经典护肤书籍。其实，这本书不仅介绍了很多最基本的护理和保养技能，还有许多其他书籍不曾涉猎的内容：从最简单的每天洗几次脸到面膜的迷思，从洗脸的水温到减肥瘦身，从准妈妈护肤到内在气质养成，真可谓面面俱到，甚为细心。我起初接触到这本书的时候，不禁产生了一种错觉，从最初与陈老师的结识，到第一次与她见面，我却很难把她的形象与书的风格相互融合在一起。万难想到初次见面那种聪明、果敢、气场十足女强人会将书的“教育方式”安排的如此平易近人而简单易懂。待我将书中内容一一详细品读之后，书本中的陈老师与我印象中的女强人却又如此的合二为一，毫无瑕疵。书中看似卡通、幽默的配图以及抓人心魄的标题往往都配上了作者独特干练简洁的语言——正所谓多一字累赘，少一字缺陷的完美状态。本书中，作者使用幽默风趣，通俗易懂的语言为大家再一次的解答了许多护肤，保养上的迷思。对护肤上的一些概念，方法，产品类别进行了直观的论述。和上一本书一样，这本书是作者平日对护肤知识深层的理解之后凝结出的最基本的智慧与护肤感言，分享给读者们最正确的护肤方式。各位在读书以后不仅能纠正以前众多护肤的错误方法，同时也会感受到正确方法给自己肌肤带来的质变的过程。现在信息交换速度越来越快，很多人也变得越来越浮躁。宁可去看毫无营养甚至硬伤颇多的快餐文，软推文。也不愿意坐下来细细品读一篇正确的护理文章。另外很多人都过于盲目的相信网络红人的推荐，完全不在意所购买的产品是不是适合自己肌肤，是否适合自己护理的需求，只买推荐的，不买适合自己的。因此，在做护肤咨询的时候，越来越多的问题集中在了敏感肌、过敏、毁容等方面。此书正逢适宜的时期上市，希望大家可以认真的读完书中的细节，形成适合自己肌肤的护理理论。或许本书的方法论与Q&A能帮助各位明晰前进，走上正确的护肤道路。同时，也期待大家可以在护肤的旅途上继续前行，驾驭护肤，享受护肤，玩转护肤。正可谓：授人以鱼，不如授人以渔。书中使用简单的话语为大家构建了“渔”，望各位可以捕获更多的“鱼”用以“果腹”。希望各位可以享受阅读陈洁老师这本书，并且收获颇多！

《别再错误护肤啦！2》

内容概要

继护肤佳作《别再错误护肤啦！》之后，作者陈洁接受上万次美容咨询，精心撰写第二本护肤保养力作，更周到，更全面，悉心讲解毛孔、美白、保湿、皱纹、战“痘”的护理对策，无论你处在哪个年龄段，都能从中找到肌肤问题的解决方案。本书用专业的护肌理念，细化种种护肤方法，集合美肌专家的权威理论，让你的美肌之路简单易行。真正的保养精髓秘密，一次性全都告诉你！知名插画师倾情绘制精美插图，带给你不一样的阅读体验！

《别再错误护肤啦！2》

作者简介

陈洁：上海作家协会会员，畅销书作家，新浪微博名人堂护肤专家，资深护肤、香水教育训练专家。拥有数十年护肤品培训经历。曾担任雅诗兰黛集团、香港SASA集团等培训师。著有畅销书：《步步为营》《别再错误护肤啦！》。

《别再错误护肤啦！2》

媒体关注与评论

[相关评论]最轻松幽默的护肤书，开始护肤的启蒙之旅吧！——《瑞丽》美容编辑高晓燕令人期待已久的使用和保养指南，爱美的女人们，这本书会真实详尽地告诉你如何美丽有方。——《北京晚报》美容编辑文婷最简单易懂的告诉你，对自己皮肤好一点，护肤那点简单事儿。——《时尚芭莎》美容编辑洋洋吕护肤世界里的谣言粉碎机，帮你选择最对的护肤傍身秘籍！——《HB健康与美容》编辑唐静陈洁老师的这本《别再错误护肤啦！2》让人非常印象深刻。陈老师不仅点出了大多数人护肤的难点和误区，而且用最简单易懂的语句，将专业的美容知识点串在一起，深入浅出的告诉大家各种皮肤问题产生的原因，及各时期和各种等级的解决方法。所以真正使普通人产生对美容的兴趣，教会大家护肤的正确方法的书籍，绝对不会是大量专业词汇的连篇堆叠，或者是海量产品推荐的模式。理性护肤是一种习惯，要学会护肤的知识，这本书是非常棒的速成指南。——资深美容编辑 阎石峰走出美容误区，用心呵护肌肤，拥抱美丽自信的自己。美源自于正确关爱，美源自于用心呵护，美源自于优雅自信，美源自于温暖善良……拥有美丽，由你做主。——知名美女插画师 雯其哼哼

《别再错误护肤啦！2》

编辑推荐

《别再错误护肤啦！2》

精彩短评

- 1、以前在天涯追过，写成书后，反而觉得.....我居然买了两册！
- 2、然并卵
- 3、好吧。。。是的我看了这本书，国庆第三天健身前在唐宁书店站着看完的，还行，本人对于化妆类知识很强大护肤类知识比较弱，这本书还是有几个新知识，比如爽肤水用化妆棉是为了留住他的化学成分在化妆棉内。。。但是其他的都还好，可能适合高中大学生看吧，比较小女生，不算很系统，作者是想走温馨护肤小使者的治愈系路线吧，看一遍就好.....
- 4、神经酰胺
- 5、好喜欢插画
- 6、思埠总代，现招一级二级代理，欢迎咨询，可支持一件代发，保证正品，假一赔万，实实在在的公司授权书，有意请加V:MM042520
- 7、比较简短..很快就看完了`
- 8、加我微信manru62教你实用护肤常识
- 9、学美容知识就是为了美丽 既然学了那就用起来吧 黛莱美，蓝莓系咧产品关注我吧微信zdn2524219553扣扣524068505 可批发代理一件代发
- 10、欢迎加入到思埠公司安娜团队队伍中来。在思埠公司安娜团队，你能完全自由地按照你的时间、你喜欢的方式，建立一份属于你自己的个人事业。通过分享思埠的产品、思埠的事业和思埠文化，你能够设计你所向往的人生。

思埠公司安娜团队将会为你提供全新的产品培训。

思埠公司安娜团队将会为您提供充足的销售工具流。

思埠公司安娜团队商学院将会为您提供完善的事业发展、企业文化、销售理念等全方位的培训。

思埠公司安娜团队将为您全新解读培训属于自己独特的销售模式，助您成功！

我就在这里等您 您的成功也是我们的成功，欢迎联系我们。V信：gzsibu1234

- 11、没看第一本，直接买的二，完全没影响，一些问题正问到心坎，没买错
- 12、诗丝皙雅十八容颜面膜教你玩转微商，喜欢加我vliyuan52188
- 13、看起来很不错，内容不予评价还未全部看完。
- 14、买两册的我好白次 有很多重复的
- 15、指出一些护肤常见误区，普及各类护肤品常识。不过结构很散乱，后半部分有拼凑之嫌。
- 16、我要积累这方面的知识欧耶
- 17、文字比较简晰，容易理解，所配的图画很可爱。
- 18、作为26岁却对护肤知识一无所知的我，简直再适合不过了，就个人而言，不感兴趣的领域的书的好坏，不再于它的内容有多专业，高深，而是是否能够吸引我将它读完，我觉得这样的才是好书，能够让人看进去，才会有收获。
- 19、读过1，惯性读2，马马虎虎无干货
- 20、额，并没什么用
- 21、就是论坛看帖的程度...
- 22、今晚回去就开始研究下。对我的护肤理念肯定有帮助。
- 23、作者绝对是优色林派来的~
- 24、在三里屯village page one书店把这本书读完了，平时很少读护肤类的书，只是说这本书一般吧，随便看看还行，不适合珍藏。大多谈其外，其实皮肤的美丽更多跟内在的调养有关。
- 25、发现了之前的很多误区，但干货不多，还可以
- 26、挺实用的。但感觉还是不够。需要学习的东西很多。书本内容挺可爱。有插图。还不错。

《别再错误护肤啦！2》

《别再错误护肤啦！2》

精彩书评

1、这本书用方法论和提问回答的方式写的，看完之后发现以前的误区还是挺多的，以前很多以为挺好的方法，没想到原来其实不对。除了传统的护肤方法，里面还介绍对比了一下中西医不同的美白，保养的方法。举几个例子：洗面奶不是越贵越好，超过400元的洗面奶基本上属于圈钱。用了卸妆水之后，绝对不可以擦完之后就睡觉，一定要洗脸。矿物泥和火山泥之类的清洁面膜用完了以后脸会有刺痛，不是因为缺水，其实是防腐剂含量高。爽肤水不需要用手拍打。用矿泉水兑爽肤水是性价比最优的护肤法。也有不是生活的小常识，比如曼秀乐敦的薄荷膏，蚊虫叮咬后，直接抹在皮肤上，止痒杀菌。硫磺软膏和金霉素是孕妇及哺乳妇女完全禁用药，儿童慎用药。减少体味的小窍门，吃碱性水果和排毒食物。怀孕期间的内调外养。也有一些感情上的建议，比如爱是双方的付出，如果一直索取，即使整个太平洋的水也终有干涸的一天。书做的很精致，图画很适合幽默的文风。遗憾的是因为我从来不用化妆品，所以有一次内容第一次接触不知道有没有效。

章节试读

1、《别再错误护肤啦！2》的笔记-Part2成就粉嫩蜜桃肌就是这么简单

疏通毛孔是水杨酸和A酸的拿手活。

【脸部祛痘】

阶段一：刚冒出来，只需要清洁。

阶段二：有脓头，局部使用水杨酸/硫黄，抹一点在创口上，几个小时就会消失。

阶段三：一直没有脓头却不消失，局部使用酒精/茶树精油/炉甘石洗剂，抹一点在创口上。同时防止便秘。

阶段四：超过一个星期没有明显好转你却急着让它消失，使用口服避孕药。

阶段五：求助于医生，解决内分泌紊乱。

误区纠正：

化妆跟粉刺没有关系。但是化妆工具不注意清洁，又或者卸妆不干净，是粉刺的诱因。粉刺爆发期的时候，如果必须要化妆，可以选择粉刺专用的底妆。或是直接上粉饼，矿物质粉。尽量避免接触过多油脂。

【胸背祛痘】

1、方法：

痘痘红肿并且有脓，禁止泡浴、磨砂膏和浴盐一类的东西，改用硫黄皂清洁。淋浴后，用纯棉毛巾将水吸干，敷酸奶加绿豆粉的混合物，十分钟后，再用温热湿毛巾擦净。

【祛痘印】

只有“飞梭激光”有用。

【祛白头粉刺】

1、原因：护肤品过油腻。

2、方法：使用果酸类的产品例如：乳酸、氨基酸等。可以使用含乳酸/水杨酸的爽肤水，用化妆棉沾湿后湿敷数分钟，然后用清水洗去，每天做一次。

误区纠正：

不能用磨砂祛除。

【祛黑头】

1、方法：选择水杨酸成分的产品。

2、再生：毛孔很难再缩小，要解决毛孔粗大，只能使用激光/透明质酸注射。

误区纠正：

不能用手挤。

不能用磨砂膏。

【美白】

1、方法：

第一步：全面防晒

美白必须配合防晒一起做。

第二步：美白保养

第三步：内在调理

改善肝、肺、脾的功能，肝火过旺可以按摩足背上的太冲穴，要从太冲向行间的方向按摩，同时可以服用一些逍遥丸、大红枣、平时多吃些山药、茯苓和薏米仁，来加强脾的功能。只要肝火过旺的问题改善了，肺的功能也就不会被抑制住了，肺主肌，肌肤的各项功能就会正常。

《别再错误护肤啦！2》

2、西医方法：

美白针、光子嫩肤、果酸焕肤、柠檬酸换肤。

2、《别再错误护肤啦！2》的笔记-Part3预老、抗老攻略，青春常驻不是梦

【黑眼圈】

1、血液淤积造成的黑眼圈（青色）

主要原因：睡眠不足或眼睛疲劳。通常伴随着眼睛酸胀，眼球内红血丝密布。

改善方法：充足睡眠+选用活血化瘀的成分的眼霜（如咖啡因、维生素家族、积雪草、柑橘、藏红花等精华的萃取）+热敷+按摩（配合精油和牛角板进行眼部刮痧，承泣、童子髻、攒足、鱼腰、丝竹空、太阳穴，一路淋巴引流）

2、色素沉积形成的黑眼圈（黑色）

主要原因：紫外线的照射引发黑色素增多，聚集形成斑点。画眼线又卸妆不够彻底让黑色的色素着附在眼部皮肤

改善方法：专门的眼部清洁产品

3、身体病变造成的黑眼圈（红褐色，茶色）

主要原因：过敏性鼻炎，肝炎和肾病患者

改善方法：护肤品无用

误区纠正：

美白眼霜不一定就适合黑眼圈。有些美白的眼霜含有淡化色素的成分，适用于色素性的黑眼圈；有些眼霜含有促进血液循环的成分，适用于疲劳型或血管型的眼圈。所以，首先需要确定你是属于哪种类型的黑眼圈。

【眼袋】

20-30岁年龄肌肤的眼袋，多数是由于眼皮水肿造成的，过眼霜和正确的按摩手法可以消除。

【眼部纹路】

初期衰老：注射肉毒杆菌

中期衰老：注射透明质酸/胶原蛋白

【涂眼霜】

用无名指取适量眼霜（有的品牌取绿豆大小，有的米粒大小），在眼部以打圈的方式按摩（方向无所谓）。

【眼部水肿】

1、马上减轻：用冰的湿毛巾或将不锈钢汤匙放入冰箱里冷藏一下，敷在眼部。也可以在早上喝一杯咖啡。

2、彻底改善：睡前1小时不要饮水；枕头不要过低；饮食清淡；保证睡眠质量；检查是否有肾脏疾病等。

【干燥症】

使用尿素、甘油和乳酸。

【保湿】

使用神经酰胺，透明质酸。

误区纠正：

有种皮肤油脂很多却很干燥，无须补充油分的面霜，可以选用含维生素B2、B6的乳液，适当控制皮脂的分泌。

《别再错误护肤啦！2》

3、《别再错误护肤啦！2》的笔记-Part5做妈妈更要做超级“辣妈”

误区纠正：

护肤与怀孕不冲突。
婴儿的护肤品不适合成人。

4、《别再错误护肤啦！2》的笔记-Part4无暇肌肤我做主，无暇美肌养成术

【改善油性肌肤】

第一步：温和洁面

第二步：补水

选择一款具有舒缓功效，无酒精刺激的爽肤水，如果你是容易长痘的肌肤，则要选择具有消炎和收敛作用的爽肤水。

第三步：平衡调理

选用温和调理型护肤品

【使皮脂腺分泌量恢复平衡】

第一步：控油。

第二步：疏导：

水杨酸或果酸：可以切断角质间的链接，去除角质，但宜适量使用。

乳酸、氨基酸：促进角质的代谢，使角质温和脱落，不易刺激皮肤。

第三步：抗菌：茶树、尤加利、薄荷精油。

【毛孔粗大】

1、方法：清洁并充分补水。

2、选用护肤品：

含有水杨酸护肤品，能清洁毛孔；

含乳酸爽肤水，能使毛孔看上去细致一些。

误区纠正：

使用含有酒精的收敛水是没用的。

【日常防晒】

1、方法：防晒是每天必做的功课。防晒霜在出门前20分钟擦完，出门前再补一次，每次至少要有1-2ml的量。不能像乳液一样打圈或轻拍吸收，一定要平涂。同时还要善用各种辅助用品，例如：阳伞、帽子、长袖衣服（一件普通的T恤衫胜过任何防晒霜）、太阳眼镜（选购可以阻挡99%-100%紫外线的太阳眼镜即标签上写着：“可以吸收波长400nm以下的紫外线”）、头发防晒喷雾等，用来共同抵抗紫外线入侵。

2、消除防晒：做好每天晚上的清洁工作。

误区纠正：

紫外线不会发热，并不是温度越高紫外线就越多。高度越高，紫外线越强。

不要同时用两款防晒霜。

【特殊防晒】

1、办公室：SPF15/PA。

2、多云天气：SPF15/PA。

3、海边：SPF30/PA以上，防水型。每次上岸后都应补擦一次，每两个小时要重新擦一次。

4、儿童防晒：非常重要，在8-9岁以前皮肤吸收紫外线数量比成人多3倍。

5、晒后补救：晒后立即用补水面膜而非美白面膜。

《别再错误护肤啦！2》

6、妆后补防晒：可以先用纸巾轻轻擦去汗水和油脂，或者仅仅用吸油纸吸去油脂，然后用防晒粉饼来补妆；如果脸上汗和油很多，那么务必先用卸妆湿纸巾擦去汗水和油腻，然后补防晒霜，也可用补水喷雾将脸部清洁后再补。

5、《别再错误护肤啦！2》的笔记-Part6从头到脚、从里到外都要美当当

【减少体味】

- 1、保持室内通风，选择透气面料的衣服。
- 2、保持身体清洁，如果手心容易出汗，可以增加洗手的次数，抑菌洗手液能帮你清除皮肤表面的细菌，抑制汗味产生。
- 3、放松精神，工作紧张容易出汗的人可以滴2-3滴熏衣草精油到纸巾上，闻一闻能让你放松平静。
- 4、少吃大蒜、洋葱、韭菜等重口味食物，少吃腥味比较大的鱼类、肉类，这些食物的味道会通过汗液排出体外，让体味加重。
- 5、常吃碱性水果和蔬菜能帮助清新体味，比如柠檬、木瓜、香蕉、番茄、菠菜、西兰花等。
- 6、多吃排毒食物和饮料，比如绿豆、木耳、香菇、绿茶、花茶等。
- 7、多汗者可用专业止汗产品，但是注意不要使用过量，以免堵塞毛孔。

【睡眠不足】

- 1、如果经常熬夜，可以固定睡眠的时间，形成新的生物钟。
- 2、用按摩膏可以拯救熬夜肌肤。

【二手烟与油烟接触】

- 1、内服维生素C和维生素E。
- 2、抗氧化的精华和面霜。
- 3、定期做淋巴排毒的精油按摩。

【运动不足】

- 1、改淋浴为泡澡，精油和药浴作用下的全身浴，对身体排毒的效果非常惊人。精油以杜松、茴香、生姜、迷迭香四种为主。
- 2、泡脚。买现成的浴盐、艾叶、生姜都可以泡，要泡到全身发汗才有疏通经络、调和气血、排毒祛瘀的作用。
- 3、泡完之后，用上加速脂肪消耗的一些纤体霜或瘦身精油，通过按摩的力道，分解脂肪团堆积，加速身体的代谢。

【饮酒过度】

- 1、喝酒的第二天，大量食用新鲜的水果。
- 2、第二天早起后用甜橙、柠檬、葡萄柚等柑橘类精油泡澡（没有浴缸就泡脚）。
- 3、贴张面膜作为加餐。

【比基尼】

后背肌肤粗糙但是没有痘痘时，用橄榄油加盐在后背打圈按摩，按摩3-5分钟后，用加热过的湿纸巾擦干净。再冲淋，擦干。

6、《别再错误护肤啦！2》的笔记-Part1原来这样就可以洗出蛋白肌

【常规洁面】

- 1、频率：早晚各一次。
- 2、水温：40 左右。
- 3、时间：1min。

《别再错误护肤啦！2》

4、方法：借助起泡工具，用中指和无名指携带泡沫顺着毛孔张开的方向轻轻按摩（两颊下往上、下巴到耳根、两鼻翼里向外、眉到鼻梁、额头中向两侧）。洗脸时向上推，绝不能再向下拉。最后用海绵吸水。

误区纠正：
洗面奶强调pH无意义。

【深层洁面】

1、方法：

省钱：每周用热毛巾敷脸1-2次。

不省钱：蒸汽仪。

2、黑白头严重：含水杨酸成分的护肤品（如理肤泉的清痘乳液/SKII的神仙水）

误区纠正：
矿物泥的清洁面膜，敷脸时颧骨刺疼，原因是防腐剂太多。

【爽肤水】

1、作用：清洁洗面奶中化学成分的残余，中和皮肤的pH。

2、方法：一定要倒在棉片上，下往上擦拭，鼻子上至下擦拭。

误区纠正：
爽肤水是不可省略的环节。
矿泉水可以取代爽肤水。
精华水倒在棉片上做二次清洁用，可以取代爽肤水。
油性肌肤不能只用爽肤水补水，要用含维生素B的面霜。

【精华】

1、方法：2滴精华用手心延展开，迅速在额头、颧骨、脸颊向耳朵方向抹开，整个动作不超过5秒。

误区纠正：
不能慢吞吞的擦精华液。

【常规面膜】

误区纠正：
大部分面膜除了立刻提升角质层含水量没有其他用处。

【清洁面膜】

1、频率：1~2周一次

2、种类：

矿物泥——石油衍生物

天然矿泥——冰河泥、死海泥、高岭土

鸟粪面膜——酶、氨基酸、蛋白质

误区纠正：
只是T区油脂分泌过量可以用食用小苏打，抹在T区出油的位置，然后加少量水轻轻按摩一两分钟再冲净。

《别再错误护肤啦！2》

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：www.tushu000.com