

《美肌法则》

图书基本信息

书名：《美肌法则》

13位ISBN编号：9787506497018

作者：[日]山本未奈子

页数：112

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

《美肌法则》

内容概要

《美肌法则》作为美容师的作者告诉我们，“毛孔问题是任何人都存在的”。而且，仅仅脸上的毛孔数量竟有20万个。

本书涵盖了关于毛孔的一切话题。准确辨识你的毛孔属于何种类型，是由什么原因而导致毛孔粗大明显，应该采取何种方式缩小毛孔等问题，作者一一探讨解决之道。此外，毛孔护理是与粉刺、皮肤松弛、皱纹等烦恼息息相关的，所以积极地直面毛孔问题毫无疑问会达到美肌的效果。

让“毛孔”成为突破口，向美肌出发，只要努力，毛孔就会缩小哦！这就是本书的目的所在。

书籍目录

录

序 我的毛孔经历.....6	
第一章chapter 1 首先来了解毛孔的生成原理.....10	
毛孔的种类和原理.....12	
毛孔类型诊断对照表.....14	
黑头型毛孔、油性毛孔、内部干燥型毛孔共通的毛孔烦恼.....18	
关于黑头型毛孔、油性毛孔、内部干燥型毛孔的元凶——角栓.....26	
黑头型毛孔.....30	
油性毛孔.....32	
内部干燥型毛孔.....36	
松弛型毛孔.....38	
痘痕.....42	
医生介绍的六种消除痘痕的方法.....45	
痘痕的治疗方法、内容及效果.....46	
宝典之一Column 1	
零毛孔美肌护理	
“吃油多就会长粉刺”是谣言！.....50	
第二章chapter 2 打造零毛孔美肌	
日常护理与特殊护理.....52	
正确的日常护理	
[适用于所有的毛孔类型]	
1 洁面/清洗脸部.....55	
正确的洗脸方法.....56	
2 化妆水.....58	
3 精华液.....59	
精华液的正确使用方法.....60	
4 乳液、日霜.....65	
5 抗紫外线护理.....66	
涂抹时注意不要遗漏！	
防晒霜的使用方法.....67	
每日肌肤护理，倾力推荐.....68	
正确的特殊护理	
[适用于所有的毛孔类型]	
去角质方法1/按摩柔珠法.....72	
去角质方法2/化学修复法.....74	
值得推荐的去角质护肤品.....80	
[黑头型毛孔肌肤]	
黑头型毛孔的“进攻式”护理方法:挤压式清鼻头法.....76	
适合黑头型毛孔肌肤的护肤品.....81	
[油性毛孔肌肤]	
为油性毛孔补充油分的护理方法.....78	
适合油性毛孔肌肤的护肤品.....83	
[内部干燥型毛孔肌肤]	
使内部干燥肌肤水润的护理方法.....84	
适合内部干燥型毛孔肌肤的护肤品.....92	
[松弛型毛孔肌肤]	

《美肌法则》

松弛型毛孔的“进攻式”护理方法:点穴.....	88
松弛型毛孔的“进攻式”护理方法:淋巴按摩.....	90
适合松弛型毛孔肌肤的护肤品.....	93
[消除痘痕的护肤品].....	94
适合混合毛孔肌肤的护肤品.....	95
宝典之二Column2	
零毛孔美肌护理	
“抗紫外线”对策是肌肤护理的重要一环！.....	96
第三章chapter 3 完美变身 最终诊断	
你问我答	98
护肤品牌名录.....	110

《美肌法则》

精彩短评

1、过度清洁的害处；热毛巾敷面；护肤品中精华液最值得下血本；老废角质堵塞毛孔，去角质祛黑头；爽肤水并不补水而是为后续的护肤做准备；修容的粉底并不会被毛孔吸收但要做好清洁。几点还是中肯的知识。对于推荐的产品，还是因人而异。

《美肌法则》

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