

# 《油性皮肤》

## 图书基本信息

书名：《油性皮肤》

13位ISBN编号：9787807284338

10位ISBN编号：7807284331

出版时间：2006-12

出版社：广东经济出版社

作者：娇雪贝儿美容学校

页数：95

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](http://www.tushu000.com)

# 《油性皮肤》

## 内容概要

你了解自己的皮肤吗？什么样的损伤它们能自行修复？哪些创伤却只能后悔莫及？如何才能给与它们恰到好处的关爱？我们的皮肤正在随着年龄的增加而衰老，出现的问题也随着污染的加重而增多，怎样才能留住时间留住自己的美丽呢？在了解你的皮肤状态后进行有针对性的保养，才是最重要的。当爱美的女性完全了解了皮肤需要的是什么的时候，我们完全有信心让她的肌肤从内而外的好起来，做一个地道的大美人！

# 《油性皮肤》

## 书籍目录

Part 1 识别你的肌肤 你属于哪种肤质 四种肤质面面观 皮肤基本结构 影响皮肤的主要因素 Part 2 混合性皮肤360°全面护理 A 基本家庭护理 卸妆 清洗 爽肤 润肤 B 深层保养——面膜 干性皮肤适用面膜 调膜 敷膜 清洗 C 专业护理 D 四季护理 春季护理 夏季护理 秋季护理 冬季护理 Part 3 和混合性问题Say “ Bye Bye ” 拿什么拯救你，我的肌肤 A 粗大毛孔隐形了 导致毛孔粗大的惊人真相 揭穿反“孔”谎言 对护毛孔问题的最真实方案 B 不再青春也战“痘” 痘痘哪里冒，就知道身体哪里拉警报 “成人痘” 10大诱因 全面狙击“成人痘” 私家除痘妙方 C 敏感肤质也美丽 敏感性皮肤的特征 常见的致敏物 敏感性皮肤的成因 敏感性皮肤的护理重点 敏感性皮肤的日常护理措施 敏感皮肤的护理过程 敏感性皮肤的化妆品使用 D 斑斑点点去光光 色斑成因 色斑的分类 色斑皮肤的日常护理 色斑皮肤的护理重点 生活中的注意事项 色斑皮肤家庭护理过程 色斑皮肤对化妆品的选择 E 粉刺黑头扫光光 珍珠粉去黑头 蛋清去黑头 F “T”区烦恼 没有了 对“T”区的误解 扫尽“T”区烦恼 Part 4 混合性皮肤自我调理 A 香薰护肤 抗敏感修复 平衡油脂 收敛毛孔 暗疮护理 B 脱屑 C 混合性皮肤office攻略 D 混合性皮肤outdoor攻略 E 天然面膜给你更多 苹果泥面膜 冬瓜面膜 胡萝卜甘油面膜 黄瓜片面膜

# 《油性皮肤》

## 章节摘录

“成人痘”10大诱因 诱因之一：情绪压力这主要是因为，来自于生活、家庭、工作及社会各方面的种种压力和慢性不良情绪，容易导致体内肾上腺分泌过多的肾上腺素，而肾上腺素又分泌了过多的雄性激素造成痘痘的生长。尤其是职业女性，常受到工作压力、人际关系紧张、生育年龄推迟、环境污染等困扰，表现在脸上，就是不停地长痘。诱因之二：化妆品毛孔是吸收保养品营养成分的唯一通道，经常使用防晒霜、保湿霜、粉饼类化妆品的女性，如果面部清洁不够，就会造成毛孔负担、形成堵塞；另外，如果所使用的化妆品、护理品与自己的肤质不适合，也会带来刺激、促成长痘。诱因之三：生活不规律现代人不良的生活方式、日夜颠倒的作息时间，导致皮肤状况极不稳定，尤其身体偏弱的人群更易因休息不足、睡眠质量不佳，产生痘痘。诱因之四：饮食不当饮食上无忌口，或者不恰当的饮食方法，同样令“熟女”们长痘。例如大量进食太甜、过辣、热性、油炸类食物，会引起皮脂腺功能亢进，从而让“成人痘”迅猛爆发。此外，食用巧克力、芒果等热量高的食品也易间接引发痘痘的产生。诱因之五：内分泌失调“成人痘”在月经周期紊乱、痛经的女性身上出现频率更高，这是因为女性体内的黄体素在经期前会有升高的现象，容易诱发痘痘的产生。诱因之六：遗传因素假如父母在年轻时常有暗疮的烦恼，家族成员也多属油脂分泌比较旺盛的肤质，其子女有这些问题的机率，也会相对地增加。诱因之七：药物长期服用抗生素或因身体状况必须常常服用药物，也会造成身体免疫力下降而无力对抗肌肤炎症，促使“成人痘”出现。诱因之八：排泄不畅每当体内的废物（或毒素）无法正常地排出体外，如便秘时，皮肤就担负起部分排泄工作，以减轻肝脏和肾脏的负担，这时会比较易引起痘痘。诱因之九：环境与服装如果，你时常身处于潮湿闷热的环境，就会造成毛囊口的细胞含水太多过度肿胀；而出入冷气房太多频繁、爱做蒸脸美容、经常在厨房里忙碌，以及喜欢穿紧身衣服，也会使油脂不容易排出而形成痘痘。诱因之十：阳光与换季强烈的阳光会使汗腺和皮脂腺活跃，容易阻塞毛孔而引发痘痘而季节的更替，尤其是春夏交替的时节，肌肤特别敏感，也会让痘痘不时冒出来。全面狙击“成人痘”对付不洁痘出入高档写字楼、常有应酬且要面对客户挑剔目光的OL们有几个敢不精心装扮的？但是连续化妆一个月，痘痘必会及时“报到”，出现在发际、鼻翼、眉间、下巴及脸颊两边，红红地拱成一个小山丘。并非化妆品用的不高档，而是清洁的问题。你认为脸已经洗得很干净，但是还会有残留的化妆品堵塞了毛孔。另外，角质积累得太多，或使用高SPF值的防晒霜，都容易将肌肤“闷”出痘痘。战痘要领：加强卸妆到家就及时卸妆。在选择卸妆产品时，最好是那种清洁力强、无油配方的温和卸妆乳液，以及深层清洁型的、弱酸洁面产品。在加强日常清洁的基础上，按时做好去角质的工作，保持皮脂腺顺畅，就能有效改善痘痘肌肤状况。 .....

# 《油性皮肤》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)