

《你的常识会杀死皮肤》

图书基本信息

书名：《你的常识会杀死皮肤》

13位ISBN编号：9787512710569

出版时间：2015-4

作者：李相浚,金炫珠,申玟镜

译者：吴中群

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

《你的常识会杀死皮肤》

内容概要

皮肤是身体的一部分，护理皮肤就等于护理健康。但很多人却胡乱使用并没有得到验证的药物，或者盲目听信传闻。作者通过访问医院里的众多患者得知，很多人每天无意间重复的坏习惯、错误的护理方式等，在逐渐破坏着皮肤的健康。作者写作本书的目的就是为了提醒人们那些毁坏皮肤健康的错误常识和习惯，传递已经验证的皮肤知识和科学护肤方法。

比起拥有天生的好皮肤，拥有正确的皮肤知识更加重要。本书中没有介绍复杂的速效美容和化妆法，而是以皮肤原理和再生机制为基础，帮助读者培养皮肤的基础“体力”。让你在各种皮肤管理的信息中找到真相，从而打造出更加健康美丽的肌肤。

《你的常识会杀死皮肤》

作者简介

李相浚：韩国美丽国度皮肤科医院院长，“免手术皱纹疗法”的践行者，擅长治疗皱纹与青春痘。现任美国皮肤科学会和世界激光学会会员，韩国国际医疗协会副会长。曾出版《让素颜充满自信的美白书》《“美丽国家”的年轻皮肤》等书。

金炫珠：韩国梨花女子大学硕士。曾任梨花女子大学附属医院主治医师，东国大学医科系客座教授。现任美丽国度皮肤科医院分院院长，《health朝鲜》月刊皮肤科咨询医生。

申玟镜：毕业于韩国庆熙大学医学系，后获韩国东国大学硕士和博士学位。现为庆熙大学最年轻的副教授，主要从事疤痕、少儿皮肤、湿疹、皮肤美容、激光等方面的研究，至今已发表SCI级论文27篇。

《你的常识会杀死皮肤》

书籍目录

探秘化妆品的真相

2

毁掉皮肤的化妆品

2

你所不知的化妆品的秘密与谎言

11

揭秘抗衰老的真相

21

皮肤老化，从25岁开始

21

皱纹的产生与“保湿”和“弹性”有关

26

今天的护肤习惯决定10年后的外貌

31

美白的真相

34

一年365天，除了睡眠时间要一直使用防晒霜

34

美黑是一种自我摧残，会导致皮肤快速老化

39

有黑眼圈，并不只是血管的问题

41

皮肤好的人所共有的好习惯

44

错误的洁面方式会破坏皮肤的pH值

44

保护皮肤免受酒精、尼古丁伤害的方法

50

护理皮肤也是一门科学

干性皮肤——角质、保湿

60

保湿只是简单补充水分吗

60

不逊于专业治疗的自助去角质法

64

油性皮肤——皮脂、青春痘、毛孔

67

皮脂、青春痘、毛孔，致命的三角关系

67

毛孔问题，并不只是油性皮肤的烦恼

73

敏感性皮肤——化妆品中毒、面部潮红、过敏

77

尽量减少使用化妆品的数量，并使用所含成分种类最少的产品

77

毛细血管扩张后产生的面色潮红症

82

阳光和药物反应导致的阳光过敏

84

皮肤科美容治疗手术全面剖析

去皮肤科美容前要了解一些治疗方法

88

针对皮肤科治疗，要进行充分了解

88

换肤虽然简单，却是严谨的“手术”

93

磨皮换肤法、削皮换肤术，谁都可以做吗

97

依靠化妆品来补充流失的水分

99

现在最流行的美肤治疗法

101

皱纹治疗和提拉紧致——诱导胶原蛋白和弹性蛋白的再合成

101

美白治疗——在冬季解决黄褐斑和雀斑

107

面部潮红治疗——针对扩张的血管进行

110

青春痘治疗——排除皮脂，消除炎症

111

毛孔治疗——提高真皮层的弹力，收缩毛孔

112

其他部位皮肤问题的护理

头皮的护理方法

116

细菌和压力引起头皮屑

116

秋季头发掉得多，是脱发症吗

118

针对脱发，从预防到自身毛发移植手术

123

其他部位的困扰

127

除毛：多毛的女人不是美人

127

指甲护理：随心做的美甲，却可能诱发炎症

130

附录1 皮肤特别症状的护理

133

过敏性皮炎

133

妊娠斑

137

白斑症

139

老年斑

《你的常识会杀死皮肤》

143

赘疣

144

痣

146

伤疤

149

脚气

153

老茧

154

男性皮肤的护理

155

孩子皮肤的护理

159

附录2 自制天然化妆品

163

天然洁面剂：去污力强又新鲜

163

适合自身皮肤的低刺激性角质去除剂

165

天然面膜，给憔悴的皮肤带来活力

166

后记 正确了解皮肤科学原理，遵守基本护肤原则

168

《你的常识会杀死皮肤》

精彩短评

- 1、不太详细，只会知道大概的理论构架。
- 2、虽然都是平常大体都知道的一些常识，但是整本读完，还是感觉对皮肤护理的认知更系统了，有了这些基本常识，一般市面上一些吹嘘的东西就相应提高一些辨识能力吧。

《你的常识会杀死皮肤》

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