

# 《美人修業之道 2》

## 图书基本信息

书名：《美人修業之道 2》

13位ISBN编号：9789866072505

10位ISBN编号：9866072509

出版时间：2011-12

出版社：悅知文化

页数：160

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)

## 《美人修業之道 2》

### 內容概要

長久以來熟悉而根深蒂固的保養步驟，有可能都是錯誤的。這些看似稀鬆平常的習慣，竟是肌膚鬧情緒的主因：使用化妝棉的陷阱：由於肌膚受到刺激，而形成黑斑及細紋。 擦拭型卸妝棉的危機：會造成濕疹等皮膚性問題，也會使肌膚更加乾燥。 保溼沐浴乳的風險：會在肌膚上殘留油脂，堵塞毛孔，造成春春痘。 顏部運動的後遺症：會傷害到真皮層的膠原蛋白，反而增加更多皺紋。

《24小時淨潤美肌新規則：醫美所長教你擁有Q彈水嫩、無瑕透亮、拉提緊緻名媛美肌》將帶領讀者破除許多誤導的傳言，真正擁有亮白的美媛水潤肌。

## 《美人修業之道2》

### 作者簡介

吉木伸子 (NOBUKO YOSHIKI)，橫濱市立大學醫學系畢業後，任職慶應義塾大學醫學部皮膚科。歷經雷射診所、美國俄亥俄州的整型外科、漢方診療所等研修。目前在東京銀座開立「銀座吉木醫美診所」，結合了雷射、換膚等醫美科學及漢方學來進行皮膚科的治療。著有『素肌美人肌膚保養基本事典』、『美肌的秘密(暫譯)』(池田書店)、『成人的肌膚保養再入門』(光文社)、『創造美肌-日與夜之肌膚保養』(PHP研究所)等，也是相當活躍的暢銷美肌書作者。

# 《美人修業之道 2》

## 書籍目錄

Prologue 良好生活習慣，創造無瑕美肌「擁有亮麗美肌」之生活習慣大檢測！體內健康，創造出美麗肌膚調整生活步調，迎接美肌人生現行的保養方式，竟然是造成肌膚問題的元兇？！吸收新知識，解決肌膚困擾Columu 1：帶妝睡覺，真的沒關係嗎？！Part1 一起創造美肌體質睡眠：維持6小時睡眠，是美肌養成的捷徑初睡3小時，營養傳達至肌膚飲食：從溫野菜中攝取維他命，打造自然美肌多品嚐對肌膚有益的料理飲品：多喝水，不等於保有水潤肌！飲用無咖啡因的熱飲運動：多運動提高代謝率，晶瑩美肌自然呈現！平日勤做運動入浴：洗澡時間過長，肌膚很容易乾燥使用防止肌膚乾燥的入浴劑生理：配合生理節奏，妥善地保養肌膚吧！預防女性賀爾蒙下降壓力：克服壓力，打倒美肌大敵自然治癒力：調整「氣」、「血」、「水」，預防肌膚問題依體質來調養，達到體內平衡！Part2 徹底了解肌膚的本質皮膚的基本構造與功能想要擁有美肌，從「Turnover」開始！守護水潤肌膚的「屏障機能」了解自身膚質後，再做保養「乾燥肌」的形成原因「油性肌」的形成原因「混合肌」的形成原因？季節性皮膚變化的特徵Part3 肌膚的基礎保養卸妝洗臉 化妝水精華液乳液 乳霜 避免日曬 粉底 Columu 2：噴霧式化妝水，會形成乾燥肌？！Part4 一次解決肌膚的困擾乾燥&粗糙肌膚成人痘令人膽顫心驚的毛孔淡化黑斑黑眼圈消除皺紋、預防鬆弛體毛處理足部困擾頭髮&頭皮困擾身體肌膚的煩惱Columu 3：「食用性膠原蛋白」無法被肌膚吸收？！ Part5 不同膚質的「美肌生活」一般肌膚的美肌生活乾燥肌膚的美肌生活油性肌膚的美肌生活混合性肌膚的美肌生活

## 《美人修業之道 2》

### 编辑推荐

一次全部解決！ 毛孔粗大 / 皮膚乾燥 / 黑斑雀斑 / 痘疤粉刺 / 膚色黯沉 / 肌膚過敏... 破除40萬人錯誤的保養迷思！ 以全新素肌美成的常識，成為真正的透明素肌美人 《書附打造名媛美肌15個生活新守則 & 基礎保養！》 不要受到外界道聽塗說的影響，確實掌握肌膚保養的重點，了解自身膚質的狀況，才不會浪費時間及金錢。 ！體內健康，才能創造無瑕美肌！ 「明明已經徹底清潔過，為何毛孔仍有許多黑頭粉刺？」 「防曬已做得十分周全，為何臉上還是有黑斑？」 若不探究不適肌膚發生的原因，再怎麼頂級的保養品，都無法改善肌膚問題。 作者以雄厚的醫美背景，將多年皮膚科學的研究與實例，以圖解方式教授大家正確的肌膚保養。只要矯正偏差的觀念和生活習慣，搭配《24小時淨潤美肌新規則：醫美所長教你擁有Q彈水嫩、無瑕透亮、拉提緊緻名媛美肌》美肌養成術，擁有白淨水潤肌不再是夢想。 ！現行的保養方式，是造成肌膚問題的元兇！

## 《美人修業之道 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](http://www.tushu000.com)