《Lovely Skin！打造韓國明星》

图书基本信息

书名：《Lovely Skin！打造韓國明星美肌》

13位ISBN编号：9789862481554

10位ISBN编号：9862481552

出版社：山岳出版社

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

《Lovely Skin！打造韓國明星》

內容概要

不管是在HD高畫質的電視螢幕上，或是熬夜趕戲拍戲，皮膚依然光滑水嫩好的令人忌妒的藝人們，他們所使用的昂貴保養品，常常抱到的美容保養中心，都不是一般人能夠輕易做到的。這本書中，除了介紹一些你還不知道的皮膚保養祕密之外，更告訴你大家常常忽略沒做到的皮膚管理方法，韓國的皮膚美人—宋善美教你親手打造女藝人的蘋果肌。本書從絕對不可輕易忽略的清潔方法開始，到如何選擇適合自己皮膚的化妝品，以及如何適應各種場合做好防曬，如何選擇對的防曬乳。當身體疲勞的時候，臉上跟著反映出的皮膚問題又該如何預防？打造水嫩肌需要的「珍貴」物品又是什麼？你知道嗎？雪白肌膚也是改變生活習慣開始，而維持肌膚彈力要靠皮拉提斯等運動。並且從入口的食物開始注意，讓你遠離乾妹妹的窘境，以及擁有白嫩嫩的肌膚。透過這本書裡外兼顧地的告訴你打造女藝人般完美肌膚的技巧。 【皮膚壓力檢測】我的皮膚究竟承受了多少壓力？這裡收集了關於皮膚的明亮感、失去生氣時暗沉無光的原因，看看自己符合哪幾項吧！不過請放心，只要改變生活習慣和心態，隨時都能改善皮膚狀態。 □生活環境很乾燥。 □經常暴露在紫外線當中。 □不容易入睡，且無法熟睡。 □皮膚沒有彈性且粗糙。 □經常食欲不振或暴飲暴食。 □全身肌肉緊繃，到處酸痛。 □不管睡得再多還是覺得疲倦。 □容易不耐煩、愛生氣。 □容易感到不安和寂寞。 □一天外食一次以上，喜歡吃速食。 □嚴重生理痛。 □一週至少加班一次。 □就寢時間永遠在十一點以後。 □臉容易浮腫。 □一週至少化妝五天。 0～2個：幾乎沒有壓力，妳的皮膚接近最佳狀態。生活環境安定，心態也正面。皮膚所承受的壓力很少，不妨努力保持現狀！ 3～6個：偶爾感到有些不耐煩，有輕微的疲倦感，但還沒有到需要擔心的程度。睡不著時可以做一下簡易的伸展操或洗個熱水澡。洋甘菊或是迷迭香茶也會有相當幫助。不要忘記擦防曬乳液、隨時補充水份不要讓皮膚缺水，還是可以維持最好的皮膚狀態。 7～12個：皮膚處於壓力狀態。凡事不要太操之過急，試著保持溫和的脾氣。容易不耐煩或是常生氣的人，心臟容易鬱悶問題的發生率也高，潛在暴飲暴食的危機。 13個以上：糟糕，妳的皮膚處於極大的壓力狀態！檢視一下自己的臉是不是早已出了狀況，皮膚會不會泛紅？黑眼圈是否更嚴重？當然，也可以接受專業醫師的診療或前往皮膚科接受美容護理。放鬆心情，找出減輕壓力的方法是當務之急。

《Lovely Skin！打造韓國明星》

作者简介

宋宣美　　作者｜(韓)宋宣美 1996年Super Elite模特兒新人選拔賽中脫穎而出，參與電影「美術館旁的動物園」演出開始進軍大螢幕。陸續於韓劇「白色巨塔」、「媳婦的全盛時期」、「綠色馬車」、「順風婦產科」，電影「海邊的女人」、「野蠻師生」，舞台劇「不要留戀」等多部戲劇節目中有精湛的演出。她深信凡事只要願意努力，自然就能找到愛自己的方法。本身十分熱中於健康擁有美麗的方法也曾經出過彼拉提斯教學影帶，向來素有美肌女王之稱的她，這次終於把自己的私房美顏「Know How」編輯成冊出版。不只是外在美麗的皮膚，更強調從身體由內而外變美麗「內在美」的重要性；為眾多喜愛她的支持者公開不需仰賴醫學美容或毛膚科技術，靠自己就能養成耀眼好膚質的私房美顏祕方。 譯者｜徐若英筆名兩兩，現為專職韓文譯者。有散文、財經、童書、科普、自我管理等各類譯作出版。譯作種類多元，計有財經企管、兒童品格教養與生活類叢書。徐若英

《Lovely Skin！打造韓國明星》

书籍目录

Prologue．4Intro．陶瓷肌，答案就在內在美！．10Cleansing為了明天的肌膚，管理的第一步創造牛奶肌的基礎卸妝．20卸除重點彩妝．28黑頭粉刺V.S白頭粉刺完美攻略．32一週一次，深層清潔皮膚的居家護理．36關於演藝圈裡流傳的潔面真相．38每天上妝的女藝人們有效的卸妝Know How．44TIP．SOS！遇到皮膚不適合卸妝的時候怎麼辦？．47Sun block守護皮膚防止紫外線的傷害找出適合自己的紫外線隔離劑產品．52重新補擦隔離劑．56關於隔離劑的二三事．58複製碧昂絲的迷人膚色．60紫外線隔離劑的使用公式．64紫外線完全攻略，曬後護理．68保護頭皮遠離紫外線．72TIP．修護曬傷皮膚的快速方案．73Skin Trouble完美去痘痘，還自己一個光滑細緻的皮膚為什麼會長青春痘？．78關於成人青春痘的一切．80從暗瘡部位檢視身體狀況．84不夠乾淨的化妝工具會傷害皮膚．86皮膚煩惱大作戰，漢方V.S西藥．90完美克服皮膚問題的方法．92避免造成皮膚問題，確認化妝品使用期限．94TIP．皮膚問題居家護理．97Moisturizing擺脫沙漠般的皮膚24小時都飽水濕潤的保濕攻略．102不同膚質的去角質方法．106不同的場合為皮膚補充水分的Know How．108各種乾燥皮膚症狀的完美解決方案．112添加油脂成份就可以變成很棒的保濕劑．114給妳的皮膚飽水潤澤感的重要單品．116解決對乳液的疑問．120TIP． 讓皮膚飽水的天然去角質劑．123Well-aging創造令人愛憐的童顏膚質決定皮膚年齡的各年齡層彈性保養．128「健康不老生活」是美顏趨勢！延緩老化保住美麗的方法．132好萊塢女明星的不老祕方．136增加皮膚光澤度的「不老生活」評估項目．138彈性大作戰，漢方V.S西藥．140縮小橘皮般粗大的毛孔．144TIP．靠彼拉提斯塑造美麗的身體曲線．148Whitening創造沒有瑕疵的牛奶肌HD高畫質電視讓皮膚無所遁形．156十個讓妳肌膚晶瑩剔透的美白習慣．160黑眼圈的形成原因．164黑眼圈，快尋求專家的協助．166五分鐘快速製作超簡單天然面膜．168創造陶瓷肌的4色食物．170正確認知美白常識．172TIP．皮膚壓力評估．173Hair & Body從頭到腳養成美麗亮眼的膚質頭皮．掌握妳的毛髮狀態，髮質才能活起來．178洗髮精．正確選擇適合自己的類型．18210個養成健康頭皮的好習慣．184塑造柔嫩的高貴膚質．188送一份禮物給疲憊的腳．足部保養．194過敏體質、過敏性皮膚護理．198享受居家Spa的樂趣．200TIP．雕塑身體曲線的芭蕾動作．204

《Lovely Skin！打造韓國明星》

章节摘录

Lovely Skin 1　Cleansing 為了明天的肌膚，管理的第一步　●清潔技巧創造明亮又乾淨的肌膚　如果皮脂分泌多而且暴露在污染物質下的頻率高，只需要注意一件事情――臉部保養的第一個步驟，清潔，只要把這個部份顧好了，臉部的保養就已經做好一半了。卸妝的技巧是所有臉部保養的基本，其實並沒有像大家想像中的高難度，而且一點也不複雜。別急著問：「能不能趕快弄完？」而是應該要想：「怎麼做才能完全把妝卸乾淨？」以下是女性朋友們應該要知道的有深度的卸妝技巧。　1. 洗臉前要先洗手。　不少人是洗臉時趁手上有泡沫就順便洗手。但若不先洗手就洗臉的話，手上的污染物會跟著泡沫佈滿全臉。所以，一定要先把手洗乾淨了再洗臉。　2. 有上妝的時候一定要洗第二次。　重複補擦的防曬品、掩飾毛孔的BB霜、眼部的煙燻妝、讓人忍不住想親吻的口紅、防水防皮脂讓人超放心的睫毛膏……我每天都必須用到這些完全不可或缺的美麗裝備。這些雖然可以阻斷紫外線、調整皮膚光澤，讓我有時候性感迷人、有時清純嫵媚；但對皮膚而言，每天用這些東西等於是一種迫害行為。外出回到家裡，最好是儘快以浮狀、水凝狀、乳霜狀、油狀、水狀……等適合自身膚況的洗面劑先洗臉一次，然後第二次以泡沫洗面劑再洗一次。但是，敏感性皮膚或是極度乾性皮膚，要儘量選用溫和不刺激的洗面劑。　3. 用同等體溫的溫水洗臉。　洗臉的第一個階段若是直接用冷水洗的話，反而容易讓毛孔中的皮脂凝固囤積老廢物質。皮脂就像奶油一樣，有一種遇冷會凝固、遇熱會融化的性質。所以洗臉時應該取和體溫相近的溫水，讓毛孔充份開放，才能除去毛孔裡面的皮脂和角質、汗水等等。　4. 洗臉時不要用掌心去搓揉，而是用指腹輕輕按摩　幾年前我看過一個廣告，是有一個人把泡沫洗面劑擠在手上直接在臉上搓揉，用水沖洗的同時，表情看起來舒服又清爽的洗面劑廣告。「看起來真的很清爽的樣子呢！」讓我不禁也想自己試試看。結果，我發現比起預期的舒服清爽感，反而讓我感到極為不舒服且緊繃。其實，用洗面劑時應用指腹輕輕推勻按摩，而不能用掌心去搓揉。沖洗的時候不要用搓揉的方式，而是應該採取沖洗的方式減少對皮膚的磨擦。

《Lovely Skin！打造韓國明星》

编辑推荐

最基礎的保養、最可行的方法，超簡單上手居家護理。　　跟著明星這樣做，向黯淡的膚質、像橘子皮一樣粗大的毛孔說再見！　　宋宣美（宋善美）居家私房美顏Know how大公開！　　不論妳是要當白雪女王還是性感古銅美人，跟著明星step by step，從頭到腳、由內而外，一舉打造無暇美肌！　　美肌女王每日奉為圭臬的皮膚管理法，以及天然的韓式美容密技，超簡單上手，跟著明星這樣做，妳也能擁有透亮乾淨的好膚質！　　美麗不見得一定要花大錢，宋宣美（宋善美）公開特別的私房居家護理密技：教你製作利用竹鹽、米糠、綠茶、蜂蜜、蕃茄、豆粉、黑糖、高麗菜、梅子等天然的素材，製作天然的保養品、潔面劑、超強保濕劑處方箋、去角質劑、治療劑等，5分鐘快速製作超簡單天然面膜，愛美也可以很經濟！　　妳不必要有明星的財力，只要有一雙充滿愛意的勤勞雙手，就能打造女藝人的蘋果肌！　　明星美麗肌膚的祕密，就是妳經常忽略、沒有落實到的那一項基礎保養、重點清潔和根本觀念，或是你因人云亦云而搞錯的護理常識！　　除了介紹一些你還不知道的皮膚保養祕密之外，更告訴你大家常常忽略沒做到的皮膚管理方法，和大家分享宋宣美(宋善美)自己長久以來累積的保養功力。　　1.每日的徹底清潔，適合各種膚質與重點彩妝的卸妝、黑頭粉刺與白頭粉刺的護理方法、抗UV大作戰，守護皮膚防止紫外線的傷害、曬後護理修護曬傷皮膚的快速方案，到24小時的水潤保濕和美白攻略，一週一次必要的皮膚深層清潔的居家護理。　　2.最惱人的突發性痘痘、從暗瘡部位檢視身體狀況與去褪處理、粉刺預防、毛孔調理，分享足以大呼過癮的青春痘護理方案。　　3.全身上下都得散發明星美麗耀眼膚質的光芒，從維持閃亮秀髮的頭皮護理、塑造高貴柔嫩的美體、到細緻雙腳的保養。　　4.積極保持肌膚彈性，維持迷人的緊緻體態，圖解分享韓國超夯「芭蕾塑身法」塑造肌膚超彈性，從頭到腳養成美麗亮眼的高貴膚質，以及挖掘生活中「優雅地，慢慢老化的方法」。　　5.促進內在美從食物攝取創造陶瓷肌，透過4色食物吃的白皙，寵愛自己的秘訣，健康的身心是創造好膚質的不二法們！　　本書累積美肌女王長久以來的保養功力和親身試驗，針對每個保養細部，提供完整步驟、最可行的方法和建議，以及清楚的觀念，從翻開書的第一頁開始，妳就能開始檢驗美肌成效！　　作者簡介　　(韓)宋宣美（另譯宋善美）　　1996年Super Elite模特兒新人選拔賽中脫穎而出，參與電影「美術館旁的動物園」演出開始進軍大螢幕。陸續於韓劇「白色巨塔」、「媳婦的全盛時期」、「綠色馬車」、「順風婦產科」，電影「海邊的女人」、「野蠻師生」，舞台劇「不要留戀」等多部戲劇節目中有精湛的演出。　　她深信凡事只要願意努力，自然就能找到愛自己的方法。本身十分熱中於健康擁有美麗的方法也曾經出過彼拉提斯教學影帶，向來素有美肌女王之稱的她，這次終於把自己的私房美顏「Know How」編輯成冊出版。不只是外在美麗的皮膚，更強調從身體由內而外變美麗「內在美」的重要性；為眾多喜愛她的支持者公開不需仰賴醫學美容或毛膚科技術，靠自己就能養成耀眼好膚質的私房美顏祕方。　　譯者簡介　　徐若英　　筆名兩兩，現為專職韓文譯者。有散文、財經、童書、科普、自我管理等各類譯作出版。譯作種類多元，計有財經企管、兒童品格教養與生活類叢書。

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