

《素颜肌密》

图书基本信息

书名：《素颜肌密》

13位ISBN编号：9787534595011

10位ISBN编号：7534595010

出版时间：2012-7

出版社：江苏科学技术出版社

作者：尼可

页数：206

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

《素颜肌密》

内容概要

2006年，尼可出版了第一本美容书《跟着尼可变美丽》。

2008年，尼可的第二本美容书《尼可美肤宝典——跟着尼可变美丽》上市。

时隔4年，尼可的第三本美容书《素颜肌密——跟着尼可变美丽》终于上市了。这三本书从不同角度解析了美容这个话题：第一本书讲的是美容理论，第二本书是完全的护肤品推荐，而第三本书是从如何解决皮肤问题的角度去讲解。

尼可希望可以通过《素颜肌密——跟着尼可变美丽》向大家传播正确的护肤理念，这里没有过于耀眼的噱头，没有奇招秘笈，只有他实践过的经验，朴素但是正确的经验，希望能给大家带来帮助。

《素颜肌密》

作者简介

尼可，国家高级化妆师及美容师、www.onlylady.com美容版版主&特邀资深美容顾问，曾任著名时尚杂志时装、美容及生活编辑，尼可熟知最新国际美容科技资讯，亲身试验过不计其数的保养品，以专业科学的研究精神和实用真实的使用心得为百万网友的肌肤问题给出了解决方案，《尼可护肤问题》点击率超过百万，被众多粉丝亲地称呼为“尼可GG”

书籍目录

第一章 养颜先排毒

美由内而外

Part1 开篇先谈“毒”

Part2 八大皮肤问题,警醒你的身体充满了毒素

Part3 想要拥有健康肌肤,你必须这样做

Part4 脸部按摩排毒法,击退毒素

Part5 健康饮食,越吃越美丽

Part6 护肤食物排行榜,轻松美肤

Part7 一周排毒计划,轻松拥有健康好肤色

第二章 油性肌肤

做尤物,不做“油”物

Part1 有效的家庭护理,告别油光满面

Part2 分“度”控油,为你量身打造控油妙招

Part3 让你越来越油的误区

Part4 内调控油法

Part5 专家控油Q&A

Part6 分享我控油的心得

第三章 干性肌肤

百战百胜,击退干燥肌肤

Part1 有效的家庭护理,告别荒漠肌肤

Part2 补水保湿,为你量身打造补水妙招

Part3 让你越来越干的补水误区

Part4 补水保湿Q&A

Part5 DIY保湿补水面膜

Part6 极致的终极补水

Part7 分享我保湿补水的心得

第四章 痘痘肌肤

面部魔术橡皮擦,挥别挠心痘痘、痘印

Part1 有效的家庭护理,对症祛痘

Part2 痘痘分级,对症治疗与护理

Part3 狙击成人痘

Part4 这些祛痘误区,你有没有

Part5 祛痘印计划

Part6 专家祛痘Q&A

Part7 痘痘与饮食

Part8 分享我祛痘的心得

第五章 敏感肌肤

让“脆皮”变成滑嫩“冰皮”

Part1 小测试:你的敏感肌肤有几级

Part2 有效的家庭护理,告别敏感肌肤

Part3 敏感肌肤与护肤品选择

Part4 改善敏感肌肤的小妙招

Part5 敏感肌肤也美白

Part6 敏感肌肤的护理误区

Part7 专家应对敏感肌肤Q&A

Part8 分享我抵抗敏感肌肤的心得

第六章 美白肌肤

甩掉斑点，“黑黄”皮肤，精准“告白”

Part1 有效的家庭护理，告别黄脸婆

Part2 美白成分，你知多少

Part3 为你量身打造美白妙招

Part4 预防大于治，不做上“斑”族

Part5 对症控斑

Part6 美白祛斑误区，你有没有

Part7 美白淡斑与饮食

Part8 美白祛斑Q&A

Part9 分享我美白肌肤的心得

第七章 全面防晒

防晒，肌肤的全能保护伞

Part1 为什么要防晒

Part2 防晒成分论

Part3 如何选择防晒霜

Part4 盛夏必修课——防晒霜标识表

Part5 防晒霜的涂抹方法

Part6 五招修复晒后肌肤

Part7 专家防晒Q&A

Part8 分享我的防晒心得

第八章 眼部问题

护眼大挑战，让你的眼睛会说话

Part1 正视眼周问题

Part2 对抗黑眼圈有妙招吗

Part3 彻底解决眼袋骚扰的难题

Part4 抚平干纹、细纹，恢复柔嫩

Part5 这些眼部护理误区，你有没有

Part6 专家解决眼部处理Q&A

Part7 分享我消除黑眼圈的心得

第九章 远离“孔”慌

让你的皮肤细嫩有光泽

Part1 粗大毛孔形成的五大的原因

Part2 有效的家庭护理，决胜反“孔”大战

Part3 对抗粗大毛孔的妙招

Part4 专家解决粗大毛孔Q&A

Part5 分享我收缩毛孔的心得

第十章 拒绝草莓鼻

黑头鼻、毛孔鼻、泛红鼻通通不见了

Part1 三大类鼻子问题，你属于哪一种

Part2 这些美鼻误区，你有没有

Part3 角质型黑头鼻的保养方案

Part4 粗糙型毛孔鼻的保养方案

Part5 敏感型泛红鼻的保养方案

Part6 鼻膜DIY，解决黑头问题鼻

Part7 四大保养细节，让鼻子更漂亮

Part8 专家美鼻Q&A

Part9 分享我美鼻的心得

第十一章 全效抗老

让你比同龄人年轻5岁

Part1 为什么你会老

Part2 有效的家庭护理，让你看上去更年轻

Part3 强效的医学美容，决战岁月之巅

Part4 对抗老化的误区

Part5 专家抗老Q&A

Part6 这些食物让你年轻

Part7 分享我抗老的心得

第十二章 手足护理

告别贝壳手足

Part1 手是女人第二张脸，足是身体缩影

Part2 专业护手五步骤

Part3 脚部护理步骤

Part4 DIY手膜

Part5 解决手足粗糙Q&A

Part6 分享我护手足的心得

第十三章 香薰香水

那些香味让你更美

Part1 你对精油过敏吗

Part2 精油使用意见

Part3 精油与SPA

Part4 让你的味道不成为街香

Part5 分享我精油护肤的心得

第十四章 美体瘦身

美丽不仅仅是一张脸

Part1 你的身材够美吗

Part2 如何保养身体肌肤

Part3 让讨厌的皮肤纹路变成光滑的肌肤

Part4 改变生活细节——最持久有效的瘦身法

Part5 动起来——瘦身快快，皮肤美美

Part6 膳食战队——要做健康的瘦美人

Part7 专家美体Q&A

Part8 分享我的瘦身的心得

附录 nic beauty list

尼可美妍榜 2012

1.Nic Beauty List——最优卸妆

2.Nic Beauty List——最优洁面

3.Nic Beauty List——最优化妆水

4.Nic Beauty List——最优精华

5.Nic Beauty List——最优乳液

6.Nic Beauty List——最优面霜

7.Nic Beauty List——最优防晒

8.Nic Beauty List——最优眼唇产品

9.Nic Beauty List——最优面膜

10.Nic Beauty List——最优底妆

11.Nic Beauty List——最优身体产品

12.Nic Beauty List——最优特护

《素颜肌密》

编辑推荐

《素颜肌密——跟着尼可变美丽》可以教你将十四种肌肤问题，逐一击破；帮你彻底解决痘痘、黑头、皱纹、斑点、黑眼圈、粗大毛孔……百分百提升你的美丽度。本书作者尼可是资深美容专家，是中国著名的跨媒体美容护肤意见领袖。

精彩短评

- 1、赠品非常实惠，书写的具体实用，解释了很多误区，非常值得购买的书！
- 2、很快，当天拍当天到，
- 3、收到这本书的时候感觉包装上很舒服，还有六重好礼相送，内容上很全面也很到位，也有一些好用商品的推荐，值得购入，打折时候买的，划算啊！
- 4、一直非常喜欢尼可老师！腾讯微博也收听了它！书里的介绍都很实用！小礼物也很好！打算下个月买芳玑的护肤品！
- 5、1.关于发货，预售伤不起哇，尤其是随我这种跟了尼可好几年，买齐了123册的孩纸~中间遇上我旅游，硬是换了4个城市地址，最后回到北京才收到~2.今天收到书以后，我把123册摆在一块看看，觉得是尼可成长的过程，也是我自己成长的过程。GG下巴变尖了，嘻嘻~看得出GG希望把他护肤的历程和新的毫不保留的分享给大家。3.谈一点我的感受，书的内容和分类稍显杂乱，尤其是对于资深护肤粉来说，基础的护肤信息稍多~还有就是配图太多了，有点像儿童读物~排除广告的插图和GG的照片，很多不必要插图也在分散我看文字的注意力~主要是觉得GG的气质是简洁清爽的，像本书的封面，这内容排版是谁做的哇~~4.赠品看起来很丰富，能用上的就是芳玑面膜和双妹还有精油~注册抽奖啥的都是鸡肋~总结：总体还是比较满意的，只是作为资深理智粉，提点小意见，其它都完美了~
- 6、大爱尼可老师写的书，正在认真拜读
- 7、送了张面膜，用了下还是不错的
- 8、还没看完，内容很好。喜欢尼可，喜欢他那份对美容事业热爱的心。
- 9、书的内容写得很好，受益匪浅。爱尼可GG。
- 10、尼可出的书我都买了，值得推荐！
- 11、美容超人尼可又出新书了，一见简洁素净的封面就让我不由得心动，男人尚且如此美丽，更何况我们这些女人呢？打开书里面的小技巧操作既简单又实用，还更正了我许多的美容误区，更更何况有那么多的超值礼品赠送呢？哈哈，超值，大爱！
- 12、尼可老师写的很实用，尤其是对痘痘肌的护理。
- 13、很喜欢尼可哥哥推荐的东西，当然要支持一下新书喽，而且送这么多东西，真是超值。
- 14、教会了我很多护肤的知识，喜欢
- 15、尼可的号召力是越来越大了
- 16、一直很喜欢尼可gg，他的美容书写得一直挺好的...
- 17、书的质量非常好,还没来得及看,应该非常好
- 18、这本书在我美容方面给了我极大的帮助，现在才知道这些肌肤问题都是如何产生如何可以避免和消除。非常感谢尼克老师的倾囊相授。同时，还附赠了面膜和精华，这款精华在商场看过需要1300一瓶，我尝试了一下，的确与众不同。面膜是芳肌天然的，非常好用。最让我惊喜的是还有精油！真是不错，能够有这些礼品附赠非常的超值！不错，我还帮朋友订了两本。送朋友也不错。
- 19、好多赠品哦，价格超实惠哦，虽然遇到双十一，但是快递还是很给力滴~~
- 20、尼可的第三本书，已经从单纯的护肤到美好生活的方方面面，很实用！
- 21、有些值得借鉴的地方，没有想象中那么好。
- 22、这是第一次购买尼可的书，前两本因为关注得晚，所以都是直接下载电子版的。尼可是很实诚又亲切的美容专家，很有邻家哥哥的感觉，在护肤方面给出的建议也都很中肯，尤其面很广，从奢侈品到平民学生价位都有考虑。个人品牌芳玑我和家人也在用，希望尼可继续加油！
- 23、其实之前都不太认识尼可老师，听朋友的推荐才买了这本书，发现确实介绍的很详细，各种肤质，各种皮肤问题，各部位护理都有针对性讲解，还推荐适合解决肌肤问题的护肤品，我正准备买了尝试尝试呢。
- 24、看完了。基本上都是尼可博客上的内容，但是编撰成书查找起来会很容易。推荐给刚刚开始护肤的小妹妹们。
- 25、刚拿到手，还没来得及看，应该能不错吧。
- 26、包装很精细，内容也很丰富，还在读，不错的一本美容书
- 27、赠品很丰富，我家男见到书的外包装惊讶了一番，他说第一次看到买书送面膜的。书的内容很详尽，痘痘肌、毛孔粗大，都有分析，对于这些常见的皮肤问题都有教如何护理。从中学到的就是买产

《素颜肌密》

品，要买对有效成分，才能对症下药呢。继续参详。

28、细心品，还是有帮助的。

29、送的礼品就值了书家了。尼克这个书整体做的相当细致，有些评价说有广告之嫌，我是觉得尼克推荐的产品也有开架、平价、贵妇这样的分级，大家只需要关注他提到的要点，保养品可以自己多试多用，从价格、成分、气候等各方面参考尼克的建议，选择适合自己的就好。一如既往支持尼克，我觉得他跟其他人不同的，就是没那么重的商业味，是可信赖的，希望保持下去。

30、挺好的，还有很多礼品哦

31、质量好，一本不错的保养指导书

32、很多美容小知识，还有很多赠品，哈哈，我感觉那个瘦身精油似乎还可以祛痘？哈哈

33、翻看了一下，有的内容不错，有的我不太认同，去痘痘千万不能经常用维A酸，不然就算痘痘去掉了，那块皮肤有一点点刺激也会发红的，我是亲身经历，用了两只维A酸，之后用过的皮肤超级敏感，所以说就算是专家也不可全信，护肤还是要有自己的一套主张，别的都是辅助参考

34、因为觉得尼可介绍的护理方式、产品很适合自己，从学生时代就一直关注他的博客到后来的微博，书就更不能错过了。

35、等了好久，终于拿到手了，开心，支持GG！

36、不是第一次买尼可老的书了，这次真心的把自己的感受，和皮肤状况的缘由以及解决方法详细的做了介绍。。。值得学习。。。。

37、感觉真的不错，了解了很多以前不知道的东西

38、里面的内容的确对一个不怎么在意自己保养的男孩子很有好处

39、三本书都买了,增进知识的递进,不断学习.

40、这本书里对于不同的肌肤状态都进行了说明，还有尼可GG自己的经验之谈，特别好。对于不太懂得保养之道的人来说，确实是一本很好的指导书。——跟着尼可变美丽吧！

41、真的只有坚持就是胜利

42、能不能坚持很难说

43、包装算不上很好，但是东西都完整，赠品也没少~关键是本来说要26号送达，结果22号就到了，意外呀~

44、书的质量好，有一部分内容个人觉得很有用

45、作为忠实粉丝，尼可的书总是得买的

46、确实还是有用，讲得比较成理论，但是里面有些东西实在不敢恭维。不光推荐口服抗生素，这东西能乱吃吗？还是红霉素啊！还推荐一些注射除皱，都是专家级的，护肤品推荐的东西都是海蓝之谜这种天价产品，便宜的也都是倩碧，Avène这样的，不亲民

47、文字内容丰富，是我买到的比较好的一本美颜书籍。收纳了作者不少的心得和专业知识，自己觉得很实用。还送了小礼物啊

48、排版设计好，内容清晰明了

49、跟著哥哥學美麗，包裝很好，還送了哥哥自己家品牌的面膜，

50、尼可的书，赞下。虽然很多都知道怎样护肤了，还是买本来看下

51、看见有尼可老师的书开始预售迫不及待便订了几天前收到的书还有赠赠的礼品真实太超值了认真看了下尼可老师对护肤品的特性都进行了详细的解释在这个爆热的不知道如何护理皮肤的季节真是实用后来我又买了几本送给我的姐妹希望她们喜欢

52、挺全面的，这本身更侧重肌肤本身吧，内外调理都有介绍，包括瘦身啊什么的。挺实用的。各种肌肤类型护理包括抗老都讲到了。才到2天，慢慢看吧。。

53、这本书，从身体内部保养，到皮肤本质，详尽的告诉我们怎么保养，嗯，适合研究研究

54、关注尼克的博客好几年了，等了一个月，总算收到了他的书，今天大概看了目录，是我想要的那种，赠品也很多，包装很完整，总之满意

55、很喜欢GG的这本书，里面讲解了很多皮肤问题的处理方法，非常实用。看过之后，对美容护肤方面的了解更多，让自己变得更专业。

56、里面的内容不错，能学到美容的知识和保养方法，很好！！！

57、本书教会我们彻底解决毛孔、黑头、黑眼圈、眼袋、皱纹等面部肌肤问题，让我们的肌肤光彩照人，健康有弹性！此外，尼可还奉上塑造身材曲线的方法，让我们的美不仅仅是脸部。

《素颜肌密》

- 58、书收到了，就赶快注册银泰网，谁知道，根本就没有美丽日记面膜了。
- 59、下午刚收到当当送过来的书，一打开就看了几项自己特别关心的内容。GG写的书非常好。书里面配了大量的图，看着相当的舒服。书里针对多种肌肤问题提出了作者自己的见解。随书送了一些赠品，其中精油是10ML的洋甘菊复方精油，有点方便面的味道。PS：GG的皮肤真的好好啊！
- 60、内容比较全面细，值得一买~
- 61、内容很丰富，还好礼多多！
- 62、觉得书还不错，很多赠品，第一次接触尼可老师的书，以前用过他的品牌护肤品，觉得可以信赖
- 63、很值得一看但是看得好像都是卖广告一样都是说介绍这个介绍那个化妆品的 伤不起
- 64、喜欢尼克哥哥，还送了一堆赠品，有爱！
- 65、不错！内容很实用。学习中
- 66、书包装很好，对我很有帮助
- 67、专业又不失有趣，很易读，很像把推荐的产品都买来试试
- 68、尼克老师的书，写的很实用，对于美容爱好来说是一个福音！
- 69、尼可的第三本书了，前两本都很棒，很喜欢，第三本也不能错过。内容依旧不错，但是纸质、排版、图片的质感等实在不敢恭维，看起来有点乱糟糟的，有点廉价的感觉，就好像某不知名出版社随便找了个人，七拼八凑的出了本书。降低了阅读的愉悦度，强烈建议改进！！
- 70、很认真的看了一遍很喜欢学到了不少
- 71、送货算很快了。里面的东西比较适合刚刚入门的人看。有些成分分析还是很实用的。赠品很多很好。
- 72、书还是不错内容很实用，赠品看着多但只有面膜和霜实用，其它都是鸡肋
- 73、写的不错，知识很多，值得阅读
- 74、比起七年前女友校园版的简单的产品实验报告，七年后的这本书显然更加具有专业性，你的努力我们都看得见，的确是本实用的好书
- 75、以后还会继续支持GG的。
- 76、普通的看看，部分经验可以借鉴。
- 77、刚收到这本书，一拆开包装就觉得这书我很喜欢，看着目录上的内容，我觉得这就是我想要的书，我很喜欢，我一定会认真的看完它，谢谢
- 78、NIC老师的第一本书是在书店里偶然发现的。还有关注老师的博客，参于老师的美容群，尝试老师的推荐，我的痘痘完全好了。老师的第二本书我是第一时间抢购到的，那时候身边的朋友开始惊叹我皮肤的变化。向我讨教美容的方法，要我推荐好的产品。当然这第三书怎么可以在第一时间错过。为年轻一直持续。。学习更多的美容知识。。不过最重要一定理。“坚持”
- 79、虽然7月底预售的时候就提早定下来了，后来发行的时间一拖再拖，不过还算不错，一上架很快就送到了，收到后很满意，包装各方面都很精致，还送了很多护肤礼品，非常喜欢！还是要支持尼可一下！~~
- 80、很干净的书，丰富的赠品，一切窍门秘籍一网打尽！
- 81、第一次买尼克的书。这本书，自己觉得哈，实用性上稍微差些，理论上的比较多，但总体来讲还是不错的，因为学到了些东西。
- 82、书挺好的，包装也很好，满意！
- 83、对皮肤问题的讲解挺详细的~还介绍了一些产品~不过对学生来说，那些产品有些贵.....
- 84、很好，会一直支持“尼可”的。
- 85、这算是比较实用的美容书，产品推荐比同类要少，主要是分享了正确的观念跟方法
- 86、尼可的书很实在，商业味没有。送了礼品，加上用的优惠券，30块搞定，超级划算阿。
- 87、写的很好。。很详细。。各种肌肤问题都给出了解决方法。。。
- 88、因为是预售，时间久到都忘记自己曾经买过这本书，收到的时候还愣了很久--还收到了礼品精油~^-^
- 89、挺好的！但礼物送完了
- 90、很喜欢尼可GG的护肤理念，这本书主要是写怎么正确的解决皮肤问题，可以在护肤的道路上少走很多弯路，值得收藏
- 91、刚刚才收到的，很漂亮的封面

《素颜肌密》

92、这本书不仅教会我们护肤的方法，更教会我们追求美丽的心态。里面的内容很实用，尤其是针对祛痘的内容讲得特别详细，豆友们有福了，看尼可的皮肤如此水嫩，谁能看出来他曾经也疯长过痘痘，他的祛痘心得，值得借鉴。想让自己的皮肤更好的MM可以入一本！另外赠品也是相当给力，芳玑面膜试了一下，很天然，很亲肤，用完之后很舒服，精油包装很好，有时间试一试！

93、彩页的，我在当当预订的，除了原来包装的礼物外，还格外送了一瓶精油。对于运动后的酸痛有效哦。就是闻起来像红花油

94、书印刷很精美，赠品很丰富，物超所值

95、尼可老师写的很用心，护肤各方面都写到了，很实用。文字很容易看懂，也很容易跟着做，推荐的产品都很实惠。送的赠品太好了，我超喜欢。谢谢当当网，谢谢老师。

96、慢慢开始学习起来

97、还不错平

98、买书送面膜 性价比很高

99、讲了护肤的基础知识~ 该怎么做~ 才可以保养好肌肤.....不过有些知识讲的不是很现实

100、很喜欢尼可的博客和书籍，赠品也很丰富哦

101、直接5分不错、看了很有用

《素颜肌密》

精彩书评

1、这本书不仅教会我们护肤的方法，更教会我们追求美丽的心态，让我们知道，美不仅是外表，更注重内在。里面的内容很实用，尤其是针对祛痘的内容讲得特别详细，豆友们有福了，看尼可的皮肤比女人的皮肤还好，谁能看出来他曾经也疯长过痘痘，他的祛痘心得，值得借鉴。总之一句，这书买值了，想让自己的皮肤更好的MM可以入一本！

章节试读

1、《素颜肌密》的笔记-第136页

护肤注定是一场要失败的战争，你要做的就是延缓战争失败的时间，虽然你不能像天山童姥永远不老，但如果保养得当，却能比同龄人显得更年轻，所以防患于未然要比亡羊补牢更重要。

《素颜肌密》

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