

《肌肤护理经典》

图书基本信息

书名：《肌肤护理经典》

13位ISBN编号：9787538147414

10位ISBN编号：7538147411

出版时间：2006-6

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：马野咏子

页数：127

译者：肖潇

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

《肌肤护理经典》

内容概要

无论职业女性，还是家庭主妇。

无论春夏，还是秋冬，无论粉刺、黑头，还是色斑、细纹皮肤医师都会给你最专业、最实用的指导。

作者简介

马野咏子，皮肤科专业医师。Dr.Mano Medical Clinic院长。毕业于杏林大学医学部，曾担任JR东京综合医院皮肤科主任医师。1987年创建Dr.Mano Medical Clinic和医学美容整形门诊。以“源自皮肤科专业医师的美容医疗”为理念，以帮助患者展示出更美的面容为目标，实践着身心相结

书籍目录

采用适合自己的护理方法，期待女性变得更加美丽前言 谁都可以拥有美丽的肌肤 了解皮肤结构，采取有效的护理方法 找到适合自己皮肤状况的护理方法专栏 保持美丽肌肤捷径1 素肌美人基础护理法 每天三次，仔细检查皮肤状况 每天做肌肤护理的四个简单步骤 Step1 卸妆 Step2 洁面 Step3 补水——化妆水 Step4 保湿——美容液 + 乳液和乳霜 + 美白护理 + 肌肤疲劳日寸的特殊护理捷径2 使肌肤更加光艳动人的护理秘籍 化妆品要有目的、有意识地进行选择 精心保存带给您美丽的化妆品 正确区别使用化妆品，防止皮肤老化 “我要变得更漂亮”的意识会提升皮肤的美丽度 利用零碎的时间，花些小心思进行肌肤护理 专栏 常见护肤产品捷径3 与生活方式相符合的肌肤护理方法 针对上班族女性的肌肤护理方法 忙碌早晨的美容建议 / 怎么办，应对紧急情况的应急护理 工作中保持皮肤良好状态的小窍门 / 在沐浴时进行的放松·肌肤护理 专职主妇的肌肤护理方法 轻轻松松成就美丽妈妈——妈妈的日常护理 面向妈妈的清晨肌肤护理方案 面向妈妈的夜间肌肤护理方案 专栏 妊娠期的肌肤护理捷径4 在容易产生皮肤问题的季节中的肌肤护理 季节性肌肤护理·日历 采取正确的护理方法战胜季节的挑战 春季皮肤护理方法 夏季皮肤护理方法 秋季皮肤护理方法 冬季皮肤护理方法 专栏 剃除面部汗毛会影响皮肤吗？捷径5 问题皮肤专业护理方案大公开 调节系统功能下降导致皮肤问题的产生 增强皮肤调节系统功能的护理方法·生活方式 饮食习惯的不同造成皮肤质量的差异 / 提升肌肤美丽度的饮食要点 提升肌肤美丽度的维生素摄取技巧 / 充足舒适的睡眠打造美丽肌肤 调整睡眠环境提升肌肤美丽度 / 为了肌肤的美丽，控制身体的疲劳程度 有效的压力消除法 / 生理周期与女性激素的平衡 生理周期与皮肤护理对策 解决皮肤问题，打造完美肌肤 A 成人型粉刺的解决办法 B 毛孔粗大与黑头的解决办法 C 应对干燥皮肤 D 消除色斑与肤色暗哑的烦恼 E 解决细纹与松弛的问题 老龄化肌肤的护理 消除眼角细纹，恢复眼部神采 通过唇部护理，打造丰盈的诱人双唇 专栏 药物护理的相关知识捷径6 沐浴时的肌肤护理方法 淋浴时的全身肌肤护理 在浴缸中进行的简单身体护理 秀发护理的关键在于头皮护理 沐浴后对身体进行综合肌肤护理 彻底改善身体各部位的皮肤问题困扰

章节摘录

插图

编辑推荐

无论职业女性，还是家庭主妇。无论春夏，还是秋冬，无论粉刺、黑头，还是色斑、细纹皮肤医师都会给你最专业、最实用的指导。

《肌肤护理经典》

精彩短评

- 1、还不错!很容易掌握护理方法,对于没有保养经验的MM来说,很值得购买!
- 2、是一本肌肤护理入门级的书,如果经常上网看相关内容的话,这本书就没有必要买了。
- 3、很便宜,而且很好看.不错呢
- 4、此书比较一般,看了第一次就够了
- 5、这本书让我有两种感觉,1.没买之前,看到目录,觉得应该不错2.收到书后,翻了翻,全彩色图片,内容都是最基本的护理,觉得一般.Remark:不过对刚开始护理皮肤的MM来说应该是不错的选择哟.
- 6、我放心的买了你也放心买吧
- 7、印象不深,终究没有翻到最后。。。
- 8、挺有用的,但后面大部分内容其实与前面的原理重复。。。
- 9、比较简单,适合非专业人员。
- 10、是彩图的,这点还蛮好的,基本上都还好那

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