

《细致毛孔美人》

图书基本信息

书名：《细致毛孔美人》

13位ISBN编号：9787538155556

10位ISBN编号：7538155554

出版时间：2008-9

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：小林浩美

页数：127

译者：晴天

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

《细致毛孔美人》

前言

以前，经常有人会问我：“你究竟做了什么皮肤护理呀？”每次我都会感到有些莫名其妙“为什么大家都这样问呢？我只不过是做了很普通的护理而已”。一次，我和几位朋友一起去温泉旅行。晚上大家都在给皮肤做护理……她们用棉擦用力地搓着眼睛周围以及脸部的肌肤，这种卸妆方法着实让我大吃一惊！看着她们这样用力地搓皮肤，我不由得大声说道：“这样用力搓可不行！”然后，我忍不住问她们怎么会用这样错误的方法来护理自己的皮肤。没想到大家异口同声地说：“因为没有人教我们正确的护理方法呀！再说，我们和你可不一样，你的妈妈是美容专家，你从小就接受了这方面的熏陶。”听了这些话后，真是让我吃了一惊。对我来说是理所当然的事，怎么到了别人眼里就变得特殊了呢？由此，我就想把我所知道的美容方法告诉更多的人。产生了这个想法之后，我就以“美？Fine研究所”为根据地，从美容、时尚、流行趋势等方面全方位地着手向顾客朋友们介绍“美丽的诀窍”。在此，我想向大家介绍的就是毛孔的护理方法，它对打造完美肌肤起着重要的作用。如果想改善肌肤并预防皮肤的各种问题，保持它的弹性、光泽与透明感，打造出纹理细腻的肌肤的话，最重要的就是要给毛孔做好护理工作，这一点是我经常叮嘱大家的。近年来，我在电视、杂志上介绍毛孔护理的机会逐渐增多，也切实地感受到越来越多的人开始对毛孔问题关心起来。但是，采用错误的毛孔护理方法的人似乎还是大有人在。对于那些感叹“谁也不告诉我正确的护理方法”的人来说，她们再也不必烦恼了，因为我将把我的美容方法与大家一起分享，帮助她们变得更加美丽。以这个想法为出发点，本书主要介绍了以“毛孔护理”为基础的诸多皮肤护理方法。在这里值得一提的是，对于那些把“太忙了”、“没有钱”等当做借口而放弃皮肤护理的人来说，一定要改改她们的这种错误想法，因为本书所推荐的都是一些非常简单的护理方法。稍微改变一下自己的思路，就可以在既不花费金钱也不花费时间的前提下达到自己美肌的目的。“20岁的脸是父母给的，40岁的脸就要靠自己的保养了。”年龄越大，自己的皮肤保养与生活习惯就越明显地反映在脸上。但是只要你拥有想变美丽的愿望，皮肤的护理无论从何时开始都不算晚。哪天想做哪天就是吉日。从你想要“试试看”的那一刻开始，你就走上了“毛孔美人”的道路。

《细致毛孔美人》

内容概要

《细致毛孔美人》中让读者重新认识了毛孔并介绍了细致毛孔让毛孔变得美丽的方法。在脸部美容中毛孔的状态是非常重要的，如果脸部的毛孔很细小的话肌肤就会水嫩通透所以作者在书中编写了脸部毛孔训练的基础篇与特别篇，基础篇中的训练方法不必使用特别的化妆品与工具只需在平日护理的基础上再花费一些功夫而已。而特别篇中的训练方法则更倾向于教授消除由毛孔状态不好而引发的各种皮肤问题，周末或是其他的闲暇时间做这个训练再合适不过了。每一天当中必要的肌肤护理不仅仅局限于我们的脸部，我们的身体的皮肤在经过了冷与暖的训练后也会变得紧绷而舒爽，在身体皮肤护理篇中作者介绍了简单且容易坚持的护理方法。对于人的皮肤来说最为重要的就是如何度过日常生活的每一天，所以在书的最后作者向读者们介绍了简单易学的日常美容法。

《细致毛孔美人》

作者简介

小林浩美，1964年生于东京。毕业于日本大学艺术系。毕业后，在巴西和美国从事笔译、口译以及录入等工作。1988年她的第一个宝宝诞生了。在1991年。她与从事美容业的母亲共同创办了美·FINE研究所（株式会社）。在从事美容护肤、时尚等方面的工作的同时。也参与电台的DJ及政府观光局的工作。1998年创立了Revitaliqe Crearrl沙龙。为那些有皮肤烦恼的人答疑解惑的同时定期到国外收集各方面美容信息。著有《在家中就能轻松完成的美容》。

《细致毛孔美人》

书籍目录

序言 Step 1 正确认识毛孔 去除和隐藏毛孔都是错误的 不做护理的毛孔将导致种种肌肤问题 选择适合自己的化妆品与皮肤护理方法 “倦怠的毛孔” 毛孔的“加温”与“制冷” 专栏 欧美人所羡慕的雪白肌肤 Step 2 面部毛孔护理·基础篇 面部清洁的基本方法 用热毛巾来做简单的“热护理” 洗脸的基本方法 收缩毛孔的“冷护理” 针对干燥肌肤的“热护理” “勺子拍打法”的毛孔护理 专栏 不需花费金钱的皮肤护理用具 Step 3 面部毛孔护理·特别篇 冬季的特别护理 夏季的特别护理 预防和改善黑头 预防和改善皮肤的松弛问题 预防和改善皮肤的色斑问题 即效性的特别护理 专栏 针对粉刺的护理 Step 4 身体护理 洗澡时的毛孔护理 洗澡后的淋巴按摩 用勺子为全身做按摩 背部粉刺的护理 颈、胸部的护理 加速排毒的头皮护理 预防面部肌肤松弛的头皮按摩 专栏 让洗澡成为一种享受 Step 5 利用身边的一切来为肌肤做护理 轻松进行的每日护理 在家中轻松地做护理 用自制的乳剂来给肘部、膝盖、脚后跟等处做护理 软化变硬的足部角质 在清洗餐具时为手指做护理 一边扫除一边做面膜 利用家里的用具来做消除浮肿的按摩 喝特制的梅脯汁来治疗便秘 有效地利用香草与芳香精油 怎样拥有高质量的睡眠 日常生活中一定要注意的陷阱 特别美容对话 与肌肤对话是迈向美肌的第一步 结束语

《细致毛孔美人》

章节摘录

Step 1 正确认识毛孔 去除和隐藏毛孔都是错误的 现在、杂志、网络等媒体上与化妆品有关的宣传铺天盖地。在各种各样的化妆品泛滥的今天，由于激烈的竞争，每个品牌都依托广告来宣传自己。但是，即使是非常受欢迎的、高价位的产品，如何使用方法不当，或是使用者疏于做皮肤护理，而只是把化妆品一味地涂抹在脸上。那么美肌的目的是不可能达到的。

《细致毛孔美人》

编辑推荐

摆脱毛孔粗大的困扰，拥有水润细腻的肌肤一直是众多女性的梦想。其实完美的肌肤没有毛孔是不可能的，我们要做的并不是消除毛孔，而是让他们变得细致美丽。所以在《细致毛孔美人》中介绍了脸部毛孔训练的基础篇与特别篇。“想让毛孔消失！”……像这样的呼声经常会听到吧？实际上不论怎样完美的肌肤没有毛孔都是不可能的。如果能让肌肤变得水润并不是消除这些毛孔而是让它们变得细致美丽。

《细致毛孔美人》

精彩短评

- 1、美丽就是要注重细节
- 2、让追求现代高科技的美容技法的美女们返璞归真 自然 简单的基本护理 0毛孔不是梦想
- 3、好喜欢模特的颜
- 4、基础手法，适合我等这种菜鸟。
- 5、我有预感 我这样内外兼修 我会越活越年轻的 木哈哈哈哈哈哈.....
- 6、一点点变美丽
- 7、不值得一看。

- 1、脸上毛孔粗怎么办？兰芙韵快速收缩毛孔 脸部毛孔粗大等肌肤问题一直困扰着很多爱美的女性，尤其是毛孔问题，看着自己日益变差的皮肤，不觉内心焦急。毛孔里的皮脂代谢物若无法及时排出，就会导致毛孔粗大，所以有必要进行一定的皮肤护理。若处理方法不当，那么无论怎么去除角质，它也会再次出现的。那么怎么才能快速有效的收缩毛孔呢？兰芙韵特有的微纳米紧致毛孔因子，在最短的时间内快速渗透毛孔肌肤，有效的清理过厚的老化角质，排出毛孔深处杂质，充分紧致毛孔嫩白肌肤。肌肤血液循环加速，细胞之间通透性加强，毛孔紧致的速度加快。排出毛孔深处的残留物质，增强毛孔肌肤的锁水功能，紧致毛孔的同时肌肤更细腻。兰芙韵紧致毛孔精华露官网：<http://www.der-matech.com.cn/goods-33.html>
- 2、毛孔粗大怎么办？毛孔用什么收缩毛孔呢？这么多毛孔问题该怎么解决？今天兰芙韵给大家解答分享收缩毛孔的方法，让你轻松拥有零毛孔！
 - 1、补水保湿，收紧毛孔。注意不要熬夜、饮酒。这样会加重肌肤缺水、衰老。
 - 2、做好基础清洁，充分保湿和防晒工作。选择能增生胶原蛋白、弹力纤维及收缩毛孔成分的保养品，尽可能去改善已经形成的粗大毛孔。
 - 3、彻底清洁，注意调节油水平衡。每天使用平衡油脂分泌，清理毛孔的化妆水和乳液。
 - 4、洗脸的时候可以用冷温水交替洗，这对彻底清洁和收紧毛孔很有帮助的。
 - 5、在洗脸后可以涂抹兰芙韵，它特有的微纳米紧致毛孔因子，能够有效收缩毛孔，紧致毛孔，提亮肤色。做好肌肤的护理，赶走毛孔粗大，做一个零毛孔的女人！
- 3、和周围的女伴们一样，对护肤品有异常的执着，执着于发掘所谓的好东西，即使再贵也要买来小样尝试下，又执着于不重复使用同一款产品，折腾来折腾去，皮肤还是老样子。等到了皮肤也不再年轻的年纪，不得不总结一下护肤的真谛，市面上很多所谓的美容大王介绍，杂志上也经常介绍护肤产品，不过我始终觉得那些都是广告效应，如果真的要保养皮肤，一是正确的方法，二是健康的生活，三是平和的心态，不能一蹴而就。这本书是在腾讯书库购买的电子版本，毕竟这种美容书籍买纸质性价比太低，所以整理出心得体会，供自己以后查阅，也供需要的JM分享。感兴趣的MM可以去腾讯书库看看，前面部分是免费，我是订阅了后面针对问题肌肤的做法，看图当然更加直观一点。
 - 一、正确认识毛孔
 - 1.去除和隐藏毛孔都是错误的
 - 2、不做护理的毛孔将导致种种肌肤问题没有弹力、松弛的肌肤 = 毛孔失去自由张合的机能（毛孔都是向上生长的，若出现向下的趋势面部肌肤就会松弛）皱纹的产生就是因为毛孔松弛（鼻翼和脸颊）肌肤暗淡就是因为毛孔内堆积了过多的污垢而造成的
 - 3、选择适合自己的化妆品和皮肤护理方法注意欧美系的护肤品并不一定适合亚洲人，明显的是化妆水，欧美系大多没有补水功能，而是二次清洁。
 - 4、倦怠的毛孔空调和暖气，让毛孔不能自行张合。
 - 5、毛孔的加温和制冷
 - 二面部毛孔护理基础篇
 - 1、面部清洁的基本方法注意不要用力过度！油性污垢推荐使用膏型的清洁剂（我觉得JUJU的保湿洗面不错）油性清洁剂有时会把脸部必须的油份一起去除。（所以卸妆油还是夏天使用比较好哎）卸淡妆时可以使用混合洗涤剂型和凝胶型的清洁用品。（理肤泉的特安洁面乳很温和，号称是烧伤病人也能使用的安全产品）需要注意的是脸部清洁品的用量不要过少，否则容易引起对肌肤的摩擦，清洁是要取足够的用量，然后用手指肚沿着肌肉的方向由内往外转着圈进行按摩。清除眼部的残妆时，用中指夹住蘸满卸妆液的化妆棉（薇姿的眼部卸妆液不错），从眼皮开始向睫毛的方向来回转动擦拭，剩下的部分，用棉棒或是折成四角的化妆棉的边角轻轻拭去。
 - 2、用热毛巾来做简单的“热护理”
 - 3、洗脸的基本方法早晨洗脸也非常重要，因为晚上分泌的皮脂和汗液弄脏了皮肤。洗脸时，如果皮肤上下移动就说明用力过大了。洗脸时，要用温水认真地清洗，如果洗不到位会引发很多皮肤问题，特别是发际处。脸和颈部的分基础这些部位一定要仔细地清洗，最后再用冷水洗一下，以收缩毛孔。去除脸部角质以每隔10-14天去除一次为宜，否则会使皮肤表面受到伤害，失去保护自己的屏障，吸收水分困难。
 - 4、收缩毛孔的“冷护理”涂擦化妆水时最重要的就是要将化妆水以逆向毛孔的方向由下而上轻轻地拍打皮肤。用量一定要足。正确的补给顺序是化妆水 - 美容液 - 眼霜 - 乳液或乳霜，含油脂多的乳霜一定要放在最后使用。乳液中水油比例是7：3；乳霜则是3：7.5
 - 5、针对干燥肌肤的“热护理”温面膜流程:拍打化妆水 - 涂擦面膜 - 用保鲜膜盖住脸部 - 用热毛巾温暖脸部要点就是不要吝惜滋养面膜。
 - 6、“勺子拍打法”的毛孔护理用冰冷的勺子轻轻拍打热护理之后或是清洁后的肌肤，要由下至上逆着毛孔的方向拍打，如果感觉变得暖乎乎的话就说明血液循环状况已经变得良好，这时就可以停止以防过犹不及。用勺子按压鼻子的周围做护理：可以用勺子的内侧按压额头、颧骨等一拍打就觉得疼的部位以及毛孔容易张开的部位，坚持大约30秒，力度要轻柔。拍打之前可以轻柔的按压下巴的下部，（按压下巴的下部可以促进淋巴液流动，用大拇指按压由其中心到

《细致毛孔美人》

耳朵的部位)，把耳朵横向折成两层并向外侧拉，（促进血液流动，改善气色）。7、不需花费金钱的皮肤护理用具把两个500ML塑料瓶分别灌冷热水，然后交替放在腋下，可以促进淋巴液的流动，改善脸部的气色。眼睛浮肿得很厉害和黑眼圈非常明显的时候，把咖啡罐放在眼上进行冷热护理。

三、面部毛孔护理特别篇

1、冬季的特别护理如果肌肤因过于干燥而变得僵硬，改变我们的护肤顺序会改善这一问题。肌肤在过于干燥的时候很难吸收水分，所以即使使用化妆水水分也很难渗透进肌肤，开始的时候要涂抹含有少量油份的清爽型乳液，它可以软化皮肤表面的角质层，如果用热毛巾给皮肤加温后再涂抹的话，效果会更好。这时候，肌肤的保养的顺序就应当变成乳液 - 化妆水 - 乳液 - 营养霜。冬天洗脸不要用热水，因为热水会使肌肤变得更佳干燥。卸妆时已经给脸部做过清洁，就尽量不要重复洗脸以免失去必要油脂。PS:如果先用乳液进行特别护理的话，化妆水要选择使用清爽型的，否则很难渗透到皮肤中去。

2、夏季的特别护理夏季特有的肌肤问题 - 内部干燥早上起床，首先就就要用勺子拍打面部，通过冷护理来唤醒沉睡中的毛孔，使其收缩，勺子如果在前一天晚上放在冰箱中冷冻一下效果会更好。防晒霜一定要使用专门的脸部清洁品，否则防晒霜中的成分就会慢慢堆积在毛孔中。

3、预防和改善黑头黑头是由于分泌旺盛的皮脂阻塞毛孔引起的。方法：先让毛孔打开，清除里面的污垢，然后再收缩毛孔。即坚持给毛孔做基本的冷热护理。蒸汽浴就是指在洗脸盆中倒入热水，将浴巾盖在头上防止蒸汽散失，然后把整个面部置于热气的上方。在肌肤上轻轻滑动勺子的边缘就可以轻松地去除皮脂和污垢，最好是一周或十天做一次。不使用撕拉式面膜。使用具有收缩功效的化妆水收缩毛孔，或用冰冷的勺子或冰块进一步在皮肤上按压。蒸汽浴用的热水中可以加入芳香精油和香草。

4、预防和改善皮肤的松弛问题排毒面部美容按摩法 - 根据静脉的流向从上而下进行。

5、预防和改善皮肤的色斑问题色斑仅靠肌肤自身的力量是不可能完全被消除的。色斑是黑色素无法排出体外而产生的肌肤问题。VC VE用热毛巾温暖颈部，加速新陈代谢。用冰块镇静一下色斑明显的部位，持续滚动20秒。用热毛巾温暖用冰块镇过的部位，热敷30秒，用热勺子也可以，重复多次。睡前补充VC较好。

6、即效性的特别护理皮肤暗淡脸色不好 - 足浴手浴，热毛巾温暖颈后严重干燥 - 多重护理（化妆水 - 乳液 - 化妆水 - 乳液 - 营养霜）营养面膜，入浴前涂抹，无需清洗，擦去即可。

7、针对粉刺的护理一定不要用手触摸粉刺。选择有收缩效果的化妆水。已经引起炎症的粉刺上不要过分涂擦护肤品，用专用药时可以用棉棒只涂抹患处。成年人的粉刺大多是激素分泌紊乱，不规律饮食和巨大压力造成，所以从内部着手非常重要。多吃对肠胃有益的纳豆，酸奶等发酵食品和富含纤维的根菜类及含有酶的蔬菜和水果。洗澡时候冷热水交替促进血液循环活化内脏器官。

四、身体护理

1、洗澡时的毛孔护理洗澡可以温暖身体，提高新陈代谢能力，顺利地排除废物和毒素，还能让肌肤吸收到必要的营养元素和氧。替代热护理。沐浴中的护理首先从热水温暖颈后部开始，因为颈部分布着很多血管和淋巴管。沐浴时候有意识的刺激身体中淋巴结分布的部位，可促进淋巴液的流动，排出体内废物。洗澡的基本原则就是从距离心脏较远的部位开始，朝心脏的方向冲洗，冲洗腹部时，按顺时针方向转圈冲洗，沐浴时可用手压住喷头约一半的面积来增大水压，然后用热水刺激淋巴结这些部位。此外，从浴盆出来之前要给身体进行冷刺激，用冷水刺激手、足等末端部位可以收缩毛孔，促进血液循环，保持身体的热度。对防治怕冷症也很有效果。

2、洗澡后的淋巴按摩洗澡后要给身体补充水分和油脂。否则皮肤会越发干燥。保湿护理可以和淋巴按摩一起进行：首先选择合适的身体保养品（我用的是薇姿的盈动，减肥，哈哈）与擦洗身体时的方法相同，按摩时都以淋巴结的部位为重点，有意识地按淋巴液的流向来进行。脚踝 - 膝盖内侧 - 鼠蹊部 - 手腕 - 腋下 - 腹部 - 胸

3、用勺子为全身做按摩效果部位首推腋下，将勺子夹在腋下，上下摆动，（感觉有点傻。。。）其次是鼠蹊部。。。还有就是下巴的部位。

6、背部粉刺的护理精油 - 热毛巾 - 化妆水 + 日常护理（石榴汁，乳酸）我用的屈臣氏的茶树磨砂，很管用

7、颈、胸部的护理淋巴按摩 + 冷热护理

8、加速排毒的头发护理头皮的排毒功能仅次于消化系统。给头皮做清洁，温暖头皮使毛孔张开，清除污垢洗澡前让头发处于干燥的状态，然后涂抹橄榄油或霍霍巴油等纯天然精油，使用相同油脂使油脂脱落。热护理：2条毛巾 - 浴帽 - 吹风机 = 让毛孔打开洗头要用2次香波，一是洗掉残留精油。吹干头发要选择有益于毛孔的方法，低下头，为了刺激毛孔要由上往下地用吹风机送风。最少一个月做一次。

9、预防面部肌肤松弛的头皮按摩洗完脸后用沐浴喷头从上向下给面部做沐浴：为了让头皮向后拉紧，在日常沐浴过程中一定要让面部朝向上方。

五、利用身边的一切来为肌肤做护理

1、在家中轻松地做护理

2、用自制的乳剂来给肘部、膝盖、脚后跟等处做护理

3、软化变硬的足部角质

4、在清洗餐具时为手指做护理

5、一边扫除一边做面膜

6、利用家中的用具来做消除浮肿的按摩

7、喝特制的梅脯汁来治疗便秘

8、有效的利用香草和芳香精油

9、怎样拥有高质量的睡眠

10、日常生活中一定要注意的陷阱

《细致毛孔美人》

4、这本书读过以后发现自己走了很多弯路 导致皮肤现在不是很好 也感叹年轻时的好皮肤 作者介绍的很多最基本的护肤方法不需要很多钱就能把皮肤处理的很水润 我试验了一下冷热交替法 应该说很有用的 在没有用任何化妆皮保湿的前提下 皮肤水水的 很保湿 但是我觉得要是很多年龄以上的问题就很难用这些方式回春 这些是介绍一些最基本的护肤理念 值得大家学习并持之以恒的 说到这里我回想到姑姑年轻时候就喜欢打一盆热水 先用热蒸汽润湿脸 再用毛巾箍住脸 等到水凉了再多清洗几次 所以她到现在已经40几岁了还都看不到什么毛孔的 很值得借鉴 希望姐妹们都可以 拥有这样的肌肤 0毛孔是在任何化妆以及保养之上的 希望大家不要追本求末

《细致毛孔美人》

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