

《干净的皮肤，男人的竞争力》

图书基本信息

书名：《干净的皮肤，男人的竞争力》

13位ISBN编号：9787811205848

10位ISBN编号：781120584X

出版时间：2009-1

出版社：朴善英、程匀 汕头大学出版社 (2009-01出版)

作者：(韩)朴善英

页数：176 页

译者：程匀

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

《干净的皮肤，男人的竞争力》

前言

数年来，在我为男士们进行皮肤护理的过程中，总感觉自己仿佛是一名行走在未知土地上的开拓者。唤醒他们的皮肤犹如开垦荒地一般，可真是一件富有挑战性的事情。但是，每当我看到他们的皮肤焕然一新，那种成就感和满足感就无法用语言来形容。所以，当有人找到我，希望我写一本关于男性护肤的书时，我没有丝毫的犹豫就答应下来，感觉这本书就像是自己应该完成的作业。之后的几个月，我的眼里只有男人。从他们的头发到脚趾，从表情到动作……可能这么说会有些奇怪，也许是我的热情使然，我一直觉得我应该写这本书，它对我来说是一件义不容辞的事情。男人的皮肤太需要呵护了。古语云：身体发肤，受之父母。可男士们似乎总是对自己的皮肤和头发漠不关心。众所周知，男人们总是喜欢用各种借口来搪塞，比如“脸上什么都不抹看起来才自然”，或是“我觉得男人身上散发出肥皂的香味就很好了”等等。但值得庆幸的是，最近随着都会型男(Metro Sexual)造型的逐渐流行，有越来越多的男士开始注重打扮自己了，美男子也越来越多。面试之前修修眉毛，或是抹些爽肤水收缩毛孔，对很多男士来说已是一件非常自然的事情，而比起那些外形粗糙的男士来说，女人们对看上去清爽干净的男士则青睐有加。21世纪是文化经济的时代，以力量取胜的产业化时代已经结束，换言之，脸色暗沉、皮肤粗糙的男人已经不再受欢迎了。

《干净的皮肤，男人的竞争力》

内容概要

《干净的皮肤,男人的竞争力》主要内容：在我们的周围，存在着无数对皮肤造成威胁的“敌人”，比如烟酒、压力，或是被各种有害物质污染的环境。但是，大部分男士对此毫不在意。他们大都只是早晚洗个脸，再拍些爽肤水，就算是完成了对自己皮肤应尽的“义务”。可是，每当你不经意地从镜前走过的时候，是否发现你的皮肤正在一点一点变得粗糙和衰老？每当你素面迈出家门的时候，是否感到你的皮肤正在慢慢失去光泽和活力？

为了您宝贵的皮肤，每天投资30分钟

从洁面、保湿到营养面霜，每天早晚坚持30分钟的基础护肤程序，你就能拥有充满弹性和活力的好皮肤。就像我们为了将来的生活而定期储蓄和上保险一样，从现在开始，不要再吝啬在镜前护肤的时间了。正所谓“付出就会有回报”，年轻干净的皮肤会给你带来无比的自信和对未来生活的信心。

《干净的皮肤，男人的竞争力》

作者简介

朴善英，韩国皮肤美容专家。长期致力于天然化妆品的开发及美学研究。曾在庆北大学皮肤美容专业教授彩妆，现为现代百货和乐天百货文化中心的皮肤护理及彩妆讲师，并作为专栏作家在三星Mall、女人.COM、TheFace Shop、美容周刊等网站及杂志上开设彩妆专栏。朴善英还作为为演员李东健、韩智慧、全慧珍、朴光贤、赵美玲、柳敏、沈惠珍、李瑶媛，及《华盛顿邮报》的记者赵珠熙、播音主持朴正淑、马拉松教练黄永祚、电影《实尾岛》编剧金熙才、电台主持人徐京锡等进行专业形象设计。从2000年开始，朴善英更加专注于个人定制类天然化妆品的开发与商品化，希望在韩国乃至更广阔的领域实现自己的职业梦想。

《干净的皮肤，男人的竞争力》

书籍目录

第一章 你需要了解的几点皮肤常识01 男性皮肤的五个特点朴善英皮肤小常识透明质酸02 威胁男性皮肤的敌人们朴善英皮肤小常识紧急应对痘痘的方法朴善英皮肤小常识针对压力的特别护理法——洗浴法朴善英皮肤小常识SPF(SunProtectlonFactor, 防晒指数)03 各类型皮肤的特点确定皮肤类型的方法干燥粗糙的干性皮肤朴善英皮肤小常识化妆水随季节交替而变化明显的中性皮肤(混合性皮肤)朴善英皮肤小常识使用化妆棉的原因油光闪闪的油性皮肤易受刺激的敏感性皮肤第二章 彻底清洁皮肤才会充满活力01 皮肤护理的起点——从正确洗脸开始基础洁面三步走朴善英皮肤小常识眼部和唇部的清洁要小心双重洁面法朴善英皮肤小常识不同的皮肤类型需配合相应的洁面产品朴善英皮肤小常识有助收缩毛孔的七种水果针对各种皮肤类型的基础洁面常识02 男人的特权——面部剃须AtoZ剃须的种类剃须的方法朴善英皮肤小常识干剃法剃须刀的护理特别的剃须——鼻毛的处理03 头皮和头发护理头皮也因人而异洗发水的选择朴善英皮肤小常识香皂不可用来洗头发朴善英皮肤小常识洗发时可使用的天然好材料洗发步骤朴善英皮肤小常识养成每天睡前洗头的好习惯朴善英皮肤小常识对头皮和头发有益的食品朴善英皮肤小常识七种习惯让你的头发更亮泽头皮按摩，让头发更健康【皮肤与人】拥有温暖笑容的男子——徐京锡第三章 护肤——皮肤的守护使者01 请务必正确了解、使用护肤品!护肤品的种类和特点基础护肤品功能性护肤品彩妆产品护肤品购买和保存的基本常识02 基础护肤跟我学选购护肤品时的简单皮肤测试法基础护肤步骤朴善英的皮肤小常识护肤品的副作用【皮肤与人】拥有健康小麦色肌肤的马拉松教练黄永祚第四章 打造花样美男!成就净白肌肤的特别护肤法01 【按摩】让皮肤细腻有弹性的按摩方法面部基础按摩法各种清洁皮肤的按摩方法按摩皮肤时的注意事项02 【保湿】怎样拥有润泽的肌肤皮肤保湿产品保湿方法【皮肤与人】英俊、温柔且冷峻魅力十足的李东健03 【塑身】塑造结实而富有线条的肌肉塑身产品的特点和选择朴善英皮肤小常识脂肪团塑身产品的使用方法04 【体味】清爽的气息，让人忍不住靠近生活中的体味管理法相关产品的使用朴善英皮肤小常识不良体味的来源——汗液05 【彩妆】成为多彩的男人化彩妆前的皮肤保养第五章 特别场合，特别护理第六章 不知不觉中消灭各种皮肤问题特辑 用天然面膜宠爱你的肌肤

《干净的皮肤，男人的竞争力》

章节摘录

插图：第一章 你需要了解的几点皮肤常识02 威胁男性皮肤的敌人们禁忌之一酒——酒精梦想成为花样美男的男性朋友，第一个需要疏远的就是——酒。如果你长期饮酒，就算使用再好的护肤产品，接受最好的皮肤护理，在你的皮肤上也起不到任何效果。可谓名副其实的“竹篮打水一场空”。毋庸置疑，酒就好像毒药，是男人皮肤的最大敌人。戒酒是一种最好的护肤手段。但遗憾的是，男人们总是难以抵御酒的诱惑。酒会增加肝脏的负担，降低其解毒能力。过度饮酒会抑制皮肤细胞中谷胱甘肽的合成，诱发皱纹和斑点的产生，而这种物质恰恰可以有效避免紫外线对皮肤的伤害。酒的主要成分酒精会导致血管扩张和微细血管破裂，过多的酒精摄取会使脸上和身上的毛细血管变得明显，皮肤发红或是“草莓鼻”就是最具有代表性的例子。再加上酒精会带走身体的水分，所以饮酒后的第二天皮肤会变得特别干燥。细胞组织内流失的大量水分使得原本就不算好的皮肤状况进一步恶化，皮肤也因此变得越来越粗糙。所以，男士们要切记：酒后多喝水！为了补充体内流失的水分，饮酒后第二天喝的水要比平时多三倍以上才可以！过量饮酒后的第二天，皮肤会感觉松松垮垮的，角质也多于平日，这是因为体内的酒精和水以1：10的比例快速流失掉了。由此我们可以计算出，当喝酒精浓度为10度以上的酒时，必须也同样喝掉10杯左右的水才行。虽然在餐桌上不可能喝一杯酒后马上喝下10杯水，但我们必须在饮酒后及时补充大量的水，这样不但可以解酒，也有益皮肤。如果遇到某些场合不得不喝酒，一定要在酒后马上采取应急措施，因为酒后变得很糟糕的身体和皮肤非常需要我们的呵护。

《干净的皮肤，男人的竞争力》

编辑推荐

相信《干净的皮肤,男人的竞争力》会成为你脱胎换骨开始，改变您被忽视的皮肤。想要皮肤变好吧？那就认真地洗一次脸吧！洁面、剃须、洗发全攻略！一步步地教，不怕你学不会！男士护肤秘诀，让你的皮肤从难看“橘子皮”变成美丽的“绸缎”！

《干净的皮肤，男人的竞争力》

精彩短评

- 1、实用性一般.说来说去就是那么几个观点.适合初次接触护肤的男士阅读.书中提到了一点男士彩妆也算不错.
- 2、作为一个外行觉得大部分观念还行，废话有点太多了
- 3、印刷质量很好，但是卓越对书的保存不好，没有塑封，书的页面都有些发黄了。不是很舒服。
- 4、犯懒。。。
- 5、感觉这本书的内容好像不是很让人满意。有些肤浅。
- 6、说实话这类书也买过几本，但是这本书图文并茂，而且步骤也很清楚，还有一些小技巧，推荐！
- 7、预期超过现实
- 8、朴善英著 程匀译
- 9、不错的一本书，质量是没的说，里边的内容也不错，要开始慢慢的读啦。希望自己的皮肤也能更好点。
- 10、东西挺好的，内容挺全的
- 11、不错的书，写了一大堆，概括起来也就是一句话
- 12、粗略的读了一遍，有些非常有用的基础知识，又有些地方像是一部护肤品简介，总之还不错，如果一点功底都没有，那十分需要。4分~
- 13、装帧还不错，内容有点肤浅。不够深入。
- 14、受益匪浅
- 15、好GAY的书。
- 16、这本书很一般了，面面俱到，但也没什么新意。
- 17、这本书让我知道了如何正确剃须 不过 我认为能够推荐一些好的产品就更完美了
- 18、内容马马虎虎，有点肤浅，不是太深入
- 19、介绍的比较详细，长知识
- 20、就是还不够深入~
- 21、好吧，我完全没有照做。
- 22、韩国人写的书也蛮肤浅的，实质内容不够深入
- 23、本来差点受不住诱惑，要买的，可发现没多少内容，就在书店读了大概，感觉有点过于肤浅了，读完了的感觉就是，恩，有这么回事，可基本对自身没啥用。里面很大篇幅介绍了男士彩妆，可说了等于没说，就是相当于告诉你，男士可以用这，用那，然后，完了
- 24、哎一般。
- 25、还好吧...不过实际操作起来有点难
- 26、说的都是一些常识性的东西，可读价值并不大，唯一让我受用的就是用水洗脸的次数应该与年龄相同
- 27、讲的挺好的 . . .
- 28、我是肤浅的。。。
- 29、不错的书，最起码看过后让你有种自己照着做就会变帅的良好错觉，呵呵。
- 30、这是我踏入护肤界的第一本教育书...当年初中二年级 皮肤可掐出水 没一个痘痘 滑得没粉刺 只从学习了这本书的内容后 现在没人认识我 因为太丑 -- 皮肤就是自己瞎折腾坏的 真的
- 31、关于皮肤，有点是浅显易懂，缺点是有点做广告的成分，没有太系统的将原理
- 32、看完此书 皮肤的确变好了一些 原来这么多注意事项
- 33、基本上没有任何有用的信息。讲的东西都是一些被讲烂掉，全世界人都知道的东西。如果完全是保养白痴的话还可以勉强拿来当入门教科书。稍稍有一点基本知识的人就不要浪费这个钱了！
- 34、不是很有用~
- 35、懂得了护肤的不少知识，也学会了很多方法，但还是觉得只是入门，如果能更深一步解释的话就更好了。
- 36、关心自己皮肤的男人，如我，哈哈，觉得一定要拥有一本，并不过时，关键是好好实行！！
- 37、废话太多了，时间这么紧张。废话还这么多。
- 38、较实用

《干净的皮肤，男人的竞争力》

39、力荐力荐啊！各种问题各种妙招

40、恩，爱面子的同志，可以读读

41、在那个不要我的人那里

42、本书是一本入门级的男士护肤、保养指南，尤其适合不讲究、不修边幅的男士，关键在于他们是否肯迈出这一步，目前大多中国男士对护肤以及其他保养知识很，挺可悲的。其实也不能全怪他们：
1、从小就没人教育，他们没这个意识，也不懂保养自己有什么意义；
2、一个男人不修边幅，那他的女人要负很大的责任。女人啊，你们不能只顾着自己哦！给自己的男人多一点关爱，不管开始他们是否接受！
3、国内市场还是比较混乱的，虚假广告以及疵品太多。看了这本书相信对大多男士是有帮助的！

《干净的皮肤，男人的竞争力》

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