

<<皮肤美人>>

图书基本信息

书名：<<皮肤美人>>

13位ISBN编号：9787538446647

10位ISBN编号：7538446648

出版时间：2010-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：金延珍

页数：175

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：<http://www.tushu007.com>

## <<皮肤美人>>

### 内容概要

并不是富含更多营养的护理产品就肯定是好的护理产品。

至少对皮肤来说，大家都说好的成分不一定适用于任何人。

所以给皮肤补充营养要根据个人的实际情况。

过犹不及，会变得更糟糕。

每一种类型的皮肤都离不开水。

通过饮水提高身体全面的含水量，是成为皮肤美人的捷径。

身体衰老，表明体内水的含量减少了；不想变老，不想在与角质的斗争中失败，就需要充分补水。

释放身体的疲劳，让细胞再生，每天保持7小时以上的充足睡眠，就可以保持清透亮丽的皮肤。

## <<皮肤美人>>

### 作者简介

金延珍,韩国医学博士。

韩国著名广播电台医学栏目顾问,被誉为是最了解女性皮肤和女性心理的专家,也是一位著名的医学专栏作家。

见过她的人都称赞她有着一张健康可爱的面孔。

最大的心愿:将自己多年积累的医学经验和掌握的皮肤知识与更多的女性读者分享。

韩国女子大学医学外科

## &lt;&lt;皮肤美人&gt;&gt;

## 书籍目录

Daily Care 日常护理 每天都要呵护脸部皮肤 皮肤护理,真的需要吗 每天都会受伤的皮肤 皮肤管理的基础是洁面 洁面用品,要在真正了解后再使用 洁面的好帮手——水,水,水 给干燥的皮肤浇水 营养,过犹不及 从防紫外线开始的皮肤护理 Skin tip对皮肤有益的食物&有害的食物Special Care 特别护理 关心多一些脸更漂亮一些 经常使用面膜好不好 拯救皮肤的应急措施 应急措施1 . 熬夜后第二天早上的应急措施 应急措施2 . 饮酒歌舞以后的皮肤护理诀窍 应急措施3 . 为了特殊约会而进行的特别护理 假期前后的皮肤护理 月经前皮肤症候群的所有问题 红脸蛋的哭诉 Skin tip在单位或家里做的自我按摩&面膜Body Care 身体护理 努力越多身材越美丽 头皮护理与皮肤护理同样重要 手年轻,才算是年轻人 我们使用的搓澡巾 因身痒难耐而倍受煎熬的女人们 飘雪的皮肤 Skin tip在单位或家里做的简单体操Whitening Care 美白护理 让皮肤洁净光滑 为什么会出现色素沉淀 与皮肤老化的元凶——紫外线的斗争 色素沉淀之无止境的世界 方便又省钱的家庭护理 皮肤科里的美白治疗方法 有助于美白的激光疗法 防止色素沉淀的生活习惯 Skin tip根据时间、地点、场合的不同而进行不同的 紫外线护理Trouble Care 皮肤问题 远离青春痘的方法 为什么会长青春痘 成人青春痘和青少年青春痘的不同 治疗青春痘药物的真伪 痘痘肌肤化妆品的选择 利用激光治疗青春痘的方法 青春痘的同伴——粗大的毛孔和黑头 留下疤痕的青春痘 身上也长出了令人生厌的青春痘 Skin tip对青春痘治疗的误解Wrinkle Care 抗皱护理 让皮肤没有岁月的痕迹 从20岁开始的皮肤老化 当皮肤逐渐失去弹性时 经常关注的表情纹 皮肤老化的另一特征——颈部皱纹 由于干燥而产生的皱纹 肉毒素是否有助于改善皱纹 对填充物需要了解的诸多内容 抗老化化妆品的真实性 防止皮肤老化的生活习惯 Skin tip防止皮肤老化的自身护理

## <<皮肤美人>>

### 章节摘录

脸部与身体的其他部位不同，它可以决定自己留给别人的第一印象，并且可以左右自身的心情。

可以说脸部是身体最重要的部位之一，哪怕出现一点瑕疵都会让我们感到紧张。

所以，越是关注皮肤护理就越想对它了解再多一点。

但是因为诊疗时间有限，我有时无法完整地回答患者们想要了解的问题。

令我难过的是，有的人把错误的做法当做“常识”，把原本好端端的皮肤弄得不可收拾。

我怀着担忧的心情，开始编写这本书。

在这本书里，我会把我所知道的方法详细地讲给那些心中苦闷的患者们听。

整理这本书的内容不太容易，因为没有固定的时间来编写。我都是在诊疗间歇或者在空闲时候抽出点时间完成的，所以，我自己也对这本书的出版有一点点成就感和喜悦感。

我认为单纯的美丽对我们的人生没有多大意义，因为这个世界上漂亮的人太多了。

在某种程度上讲，人的外貌不是最有价值的东西，也不应该成为最有价值的东西。

但是，如果从提高自信、自我安慰这一角度出发，或者作为给自己的一份奖励的意义上来关心皮肤，那将会是一件非常幸福的事情。

## <<皮肤美人>>

### 编辑推荐

《皮肤美人》：对自己多一点小小的关心美丽从此开始。

Daily Care每天都要呵护脸部皮肤每天吃的食物、喝的水、盖的被子、直接接触到皮肤的内衣、洁面用品或毛巾等，都应该对其认真考虑。

Special Care关心多一些脸更漂亮一些每天早晨和晚上洗完脸后要涂化妆品。

顺着皮肤的纹理像按摩一样涂抹，会增强化妆品的功效。

Body Care努力越多身材越美丽皮肤干燥而掉皮屑，换衣服时皮屑掉落很多，这与洗澡次数无关。

给皮肤供应充足的水分，并维持此状态，比什么都重要。

Whitening Care让皮肤洁净光滑如果想要长久保持明亮清透的皮肤，除了皮肤护理，平时也要养成防止色素沉淀的健康生活习惯。

最基本的是要每天使用美白功效化妆品做皮肤护理。

Trouble Care远离青春痘的方法除了化妆品外，导致成人患青春痘的最大原因就是压力。

由于压力过大而导致身体免疫力下降，进而产生各种身体疾病。

Wrinkle Care让皮肤没有岁月的痕迹如果觉得皮肤好像正在老化、弹力消失，那么举起镜子，检查一下自己的皮肤。

<<皮肤美人>>

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:<http://www.tushu007.com>