

<<原味美肌保养大革命>>

图书基本信息

书名：<<原味美肌保养大革命>>

13位ISBN编号：9787121118210

10位ISBN编号：7121118211

出版时间：2010-9

出版时间：电子工业

作者：WOW

页数：166

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>

## <<原味美肌保养大革命>>

### 前言

不私藏的素颜博客天后打开计算机，网络上介绍保养彩妆的平台不少。

WOW虽然不是美容科班出身，但凭着不断地努力钻研，以白老鼠自我实验的精神，不断在美容保养上和大家分享她的实战经验，不管是在时尚网站专栏的WOW达人，还是自己博客中的WOW姊姊，她都认真扮演好每个角色，将实用又专业的美容见解传达给读者，让读者能够吸收到正确的保养观念。

知道WOW出书要请我写序的消息，除了惊喜之外更替她开心，她多年来搜集的美容保养经验要让更多人知道了！

常听人言：自己经历过的事情再来与他人分享会较有说服力。

现在的WOW皮肤健康水嫩，素颜也超有自信，俨然是时下流行的“森林系自然美女”，这样的好成绩都是她努力而来的。

书中的美容保养方法、产品推荐等等，都是她亲身实验过后才与读者分享。

我尤其喜欢书中WOW与读者用姐妹淘聊天的口吻分享使用心得，不但浅显易懂，也让读者们接收到美容信息，这种不藏私的用心，也让WOW这本书的问世更加令人期待！

时常觉得现代女性很幸福，在追求自我理想实现的同时，还有许多渠道可以汲取知识，让自己的内外变得更亮眼。

除了皮肤科医师的专业理疗与医学美容之外，报章杂志和网络平台也是简单的管道。

现在多了WOW这本美容工具书，相信对于追求美丽努力不懈的现代人来说，又朝着变身美丽的目标迈进啰！

专业皮肤科悠美诊所院长

## <<原味美肌保养大革命>>

### 内容概要

勇敢说出真相第一人，不靠微整形或医美疗程，你照样可以闪闪发亮！

芳龄36的作者WOW，却拥有18岁少女般的肤质，是美容博客的素颜天后。

她曾经担任明星美容书写手、知名保养品牌文案、美妆记者，也曾经失心疯地追求高价保养品、名媛贵妇的保养秘方，却是“人财两失”，换来一张大烂脸。

凭着好学的精神、专业医师的建议加上惨痛经验的累积，她归纳出一套化繁为简、化零为整的保养秘诀，如今的皮肤甚至比十几岁时更姣好动人。

有了这本书，你不想乱买东西只想狂丢东西，美丽指数疯狂破表，败家指数持续挂零！

<<原味美肌保养大革命>>

作者简介

WOW 台大社会系毕业、美国伊利诺伊大学香槟分校运动管理硕士，曾任职于奥美公关、华纳集团Cartoon Network卡通频道，现为自由工作者，客户群涵盖各大媒体、品牌以及出版社。

YAHOO !

奇摩时尚专栏作家明星、专业医师、名人、彩妆师贴身撰稿人媒体企划 / 资深专栏作

## <<原味美肌保养大革命>>

### 书籍目录

推荐序 不藏私的素颜博客天后

推荐序 给所有女人与女孩，我的最推荐

推荐序 让我更开心漂亮的美容秘籍 许维恩

前言亲爱的~你，也累了吗!?

Chapter1 美色养成力，不用多花钱!

女神启示录

女神郁郁寡欢

WOW现在对于脸上缺点的态度

WOW现在对于老化巫婆的态度

我们的肌肤，是神力女超人!

四大神兵之一：防弹超能力

四大神兵之二：保湿超能力

四大神兵之三：免疫修复超能力

四大神兵之四：代谢新生超能力

两大神将之一：QQ超弹力

两大神将之二：抗老超能力

摸清宝贝肌肤的好恶

宝贝肌肤的“爱”：以基础保养持续累积肌肤的超能力！

宝贝肌肤的“恨”：人为过度伤害让老化超速！

天天启动“睡美入基因”，把青春睡回来!

偷学熊熊的青春秘方

睡美人的失眠对策

医美疗程试or不试?

让WOW心如止水的10个理由

Chapter2 晶莹雪肌力，不扩多程序!

找出你的极限白!

不够白？

就差这一道!

撑错伞，变更黑

大框太阳眼镜，电眼救星

长袖+口袋+领子外套=抗日战袍

黑武士遮阳帽，所向无敌

小扇子+便利商店，解油解热

吸光性食物，白天要忍住

多喝水，救美肌

女神启示录

女神郁郁寡欢

防晒基本功测试，你及格了吗？

干湿度，check！

三面打底，check！

## <<原味美肌保养大革命>>

关键手法，check！

防晒武器强化，check！

防晒基本功测试，拼高分关键题  
防晒品系数，多少才免惊？

防晒品耐水性，怎样才安心？

防晒系数高，肌肤哀哀叫？

一层叠一层，防护会加乘？

防晒加美白，效果会更好？

一年四季全防护，最终check！

防晒Q&A大集合  
防晒前，一定要用抗氧化保养品打底吗？

防晒品擦完，一定要等20~30分钟才能出门吗？

防晒一定要补擦吗？  
有替代方案吗？

化学性的防晒成分会伤肌肤吗？

为什么夏天这么潮湿，我的鼻梁、颧骨还一直脱皮？

隔离霜也有系数，可以取代防晒品吗？

夏天烈日下骑车，如何防晒？

全套防晒，听说会让人骨质疏松？

防晒最终防线：空间美白学

青春胶囊DIY

不跟窗户套交情

宅女WOW的空间美白法宝 金牌奖：铝箔纸

宅女WOW的空间美白法宝 银牌奖：枕头堡垒

宅女WOW的空间美白法宝 铜牌奖：帅哥海报 / 大衣 / 外套

毒灯出没，注意！

晒趴了，怎么白回来？

晒爆SOS！

立马击散黑色素的“神奇自来水冷敷法”

## <<原味美肌保养大革命>>

晒后的温柔洁肤

靠吃吃喝喝白回来！

大自然的超神美白生力军

晒后的夜间修护

晒后最佳保湿品

Chapter3 持续抗战力，不用多挑剔！

“抗痘去死团”必杀技

必杀第一招：了解你的敌人

必杀第二招：从小痘就彻底歼灭！

必杀第三招：遇上“大头目”，叫我“小孬种”！

必杀第四招：战痘期保养之“盾牌”&“地雷”

听中医谈痘

毛孔圣战！

扫荡粉刺全纪录

杀气腾腾！

毛孔全军覆没记

女明星的青春棒

妙鼻贴布，大大不妙！

踏上美容沙龙的不归路

粉刺/痘痘肌日用型商品的假好心！

过度清洁系商品，闪边去！

毛孔逆转胜！

爱与和平救毛孔！

败部复活战之简单清洁/保湿决胜点

败部复活战之生活保养决胜点

败部复活战之医师治疗决胜点

Chapter4 WOW血泪交织的悲惨事件簿一切都是“完美”惹的祸

铁头WOW的保养计划大公开

就是不死心！

铁头WOW的坚持

小公主终于翻脸不认人

人鬼殊途的阴阳恋

人见人惊的鬼叫连天

试or不试，玩命关头！

牛奶，干杯！

小公主是否能尽释前嫌、起死回生？

大难不死，必有后福

WOW历劫归来的贴心提醒

## <<原味美肌保养大革命>>

Chapter5 WOW的财貌双全保养大整理冤家宜解不宜结，别再跟小公主过不去！

从日常生活打好底子  
保养极简，小公主极美  
不再戴厚重的面具  
SOS状况的急救秘诀  
起疹子、超级痒该怎么办？

问题肌的地雷区！

只有防晒偷懒不得！

突破压力无间道的大绝招  
熟女WOW话当年  
35后小公主的“超级臭脸”  
“生活保养”就是面对压力最强的重武！

WOW的“美肌战士”必胜备忘录  
尽情享受大自然的美肌疗程  
WOW的不花钱美肌疗程  
运动好犀利，无敌自体雷射疗程!  
运动先生的全方位美肌超能力  
绝对达成！

WOW最爱的运动模式  
懒人WOW的原味系彩妆  
WOW溺爱原味彩妆的理由  
美肌只要每天2块钱 / 5分钟！

5分钟护一生，超简单保养程序  
WOW的集气大作战  
2块钱就搞定，WOW的压箱宝

保湿篇  
防晒篇  
清洁篇  
常用耗材篇  
抗痘产品篇  
后记 挥一挥～超级仙女棒！

美肌后援团 男女老幼美起来  
好姊妹心路历程大公开



## <<原味美肌保养大革命>>

### 章节摘录

插图：每次听到年近 / 跨进30的姊姊妹妹们，看着电视或杂志上的演艺圈美女说：“哇，某某的皮肤好好喔，好羡慕喔！

到底要怎么保养才能像她一样啊？

”我的心就会不舍地内心独白一下：“同学，其实……你的皮肤比她还要好啊！

”因为工作的关系，我必须深入美丽产业的幕后，同许多在镜头前拥有完美无瑕的女星、名模、名媛，甚至是亲自上镜证言的美容编辑、美女医师……近距离地面对面，也因此看见了连我自己都不愿意面对的真相——女神、仙女也都只是凡人啊。

女神、仙女有专业“三宝”来帮忙：摄影棚的美灯、神手的妆容打点、神奇的电脑修片……然而，真相是不少保养品代言人肌肤问题也挺多，痘痘斑点、干荒细纹、松垮橘皮、毛孔粗大、肤色不均又黯沉……这些我们凡人有的问题，她们一样也没少。

就像八卦小报拍到的素颜或戏水的国外女星，明明年纪轻轻，肤况却已成姥姥。

当然，也有天生丽质的女明星，但真的是少数中的极少数，而且，上帝是公平的，就算有再多的保养品、医学美容的抢救，也无人能拥有零缺点、永远不会老化的完美肌。

## <<原味美肌保养大革命>>

### 编辑推荐

《原味美肌保养大革命(双色)》：闲钱不花，美丽自发，懒女人也能财貌双全，黄脸婆惊变少女肌。左踢保养迷思，右劈厂商花言巧语，第一手爆料，粉碎你的美容焦虑！1天2元，早晚5分钟，减法保养，打造森林系自然美女！博客2年人气狂破400万，素颜掌门人开讲“胜过万瓶护肤品”的一堂课！

<<原味美肌保养大革命>>

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>