第一图书网, tushu007.com

<<痘痘书>>

图书基本信息

书名：<<痘痘书>>

13位ISBN编号：9787121123962

10位ISBN编号：7121123967

出版时间：2011-1

出版时间：电子工业

作者：洛小美

页数：195

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

第一图书网, tushu007.com

前言

关于痘痘，大家有没有听过这样一个段子：痘痘长在哪里不影响美观？
答案是——长在别人脸上！
总被痘痘“痘你玩”的GGMM们听到这个段子恐怕就笑不出来了，“呜，痘痘什么的，最讨厌了……”估计这就是大多数“痘痘族”的心声吧！
走在路上，每当看见“痘友”，都不禁产生一种同病相怜的感觉：每天早上起床都迫不及待地想照镜子看看痘痘有没有消下去：最怕的话是“哎，小美，你额头上／鼻子上，脸颊上又长了一颗痘痘耶！”：跟人家讲话的时候，总觉得别人是在盯着我的痘痘看……——哎！
“痘痘族”的辛酸又岂是这三言两语可以说清楚的呢。
这杯具的“战痘”生涯何时才是终结？
有压迫就有反抗，痘痘实在是让人忍无可忍，所以，各位“痘友”们不要再让痘痘肆无忌惮了，行动起来吧！
你不是一个人在战“痘”！
痘痘不可怕，我们一起打倒它！
痘痘大军战斗力强大，我们的实力也同样不容小觑。
在无数次战“痘”之后，研发的武器、总结的兵法、战“痘”的心得那是一堆一堆的。
光拿武器来说就有洗面奶、面膜、各类膳食等等。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书针对青春痘成因大揭秘、皮肤的构造、哪些原因引起青春痘形成过程进行了详解、并分章节讲述青春痘与痘疤的种类、痘痘不只是青少年的专利、男人也要祛痘、针对身体不同部位的痘痘成因（荷尔蒙、压力、遗传、细菌影响等）。
更从日常的洗脸、饮食、穿着、打扮，乃至外出、运动、求诊等对症下药，全方位对抗恼人的痘痘。
详细介绍了饮食和保养--长青春痘该吃些什么？
有青春痘，如何选择保养品？
痘疤皮肤该如何保养？
并就祛痘面膜、祛痘药物、祛痘私房菜进行了详述。
读者对象：只要青春不要痘的青少年，过了青春期还不断长青春痘的人，脸上同时有青春痘、痘疤的人，已经满脸痘疤除不去的人，有亲朋好友深受痘痘之苦的人……

作者简介

洛小美，时尚达人/工作狂/精力狂。
80后资深都市时尚健康美容作者。
北京大学医学博士、经济学学士。
工作经历：北京大学第一医院临床精神卫生研究所。
艾尔建医药公司。
参与编写《中国家庭财富调查报告》。

<<痘痘书>>

书籍目录

第1章 痘痘万事通——美丽第一步 痘痘生平 痘痘的家 痘痘家族 千金易得，一痘难除 我和我的“火山脸”第2章 生命不息，战“痘”不止 有了青春就有痘？
痘痘是个传染病？
DNA决定我是“痘王”？
“老朋友”刚来，痘痘就到 “大干皮”的痘痘往事 一手香烟一脸痘 越减肥越长痘 “便秘族”的痘痘得分 “夜游族”的痘痘难题 致痘恶习面面观7 青春走了，痘还在第3章 跟我学做“痘”战胜佛祛痘就是“痘”你玩儿 控油有度，痘痘无痕 穿出个无痘MM 中医战“痘”食疗方 自制面膜DIY，祛痘只差一步 跟我做按摩，祛痘保养不放过 洗脸功夫深，跟痘痘说byebye 卸妆有学问 妆出美丽无痕迹 餐桌上的祛痘大战 祛痘护肤私房菜 适度防晒，痘痘无忧 祛痘爱生活：养成好习惯第4章 干净的皮肤，男人的竞争力 男人皮肤百科ABC 皮肤保养，战“痘”先锋 男人哭吧哭吧不是罪 男士祛痘小Tip第5章 痘痘告诉你，身体哪里出问题了 唯我独尊——额头大痘痘 独占鳌头——鼻尖小痘痘 吃香的、喝辣的——唇周痘痘 红杏出墙——下巴痘痘 不可小觑——背部痘痘第6章 抗痘王牌杀手锏 避孕药：避孕治痘两不误 维A酸：物美价廉 抗生素：内外兼修但不可多用 杀菌能手——茶树精油第7章 痘痘的影子——痘印 痘痘走了，留下痘印 自制面膜，美白消痘印 维生素E：偏方治痘印 巧妙化妆，痘印找不着

章节摘录

曾经想狠狠心不要治了，不就痘痘嘛，随它们去吧！
可一想到满脸痘痘的悲惨生活，我还是治吧！
满脸痘痘的生活到底有多悲惨，没经历过的人肯定是无法想象的。
首先，我美丽的容颜被糟蹋了，这严重影响到了我的自信心，走路的时候不敢抬头，害怕与人近距离地接触，生怕旁边的路人甲来一句：“ 哟！
这小姑娘脸上咋那么多痘痘呢？
”长了痘痘之后，我以前引以为豪的肌肤白皙成了我最大的烦恼之一，长得黑一点多好，黑一点痘痘就没那么明显了。
其次，面对朋友的关心，甚是无奈。
现在我最想听到的话是“ 最近你脸上的痘痘少了不少嘛 ”，最不想听到的话是“ 你脸上的痘痘怎么又多了 ”。
再次，饮食受到了极大的限制。
想我一个无肉不欢的人，现在为了祛痘，每天都只做食草动物，这滋味可不好受啊！
想象一下如果要一头老虎成天吃素它会有什么反应？
再再次，满脸的痘痘也影响到了我和我男朋友的亲密接触。
这一口亲下去一脸凹凹凸凸的，虽然他不说什么，我想还是算了吧！
等我哪天除痘成功，再让他亲个够。
最后，走在马路上，鉴于我满脸痘痘，路上总有一些乱七八糟的美容院拉生意的人拦住我，“ 美女（痘痘都长成这样了，还美女呢），我们店里的XXX美容套餐，祛痘可有效了（每家美容院都这么说），美女要不要进来试试啊 ”，那个烦啊！
所以，为了我将来的美好生活，在与痘痘的战争中我要坚持到底，坚持就是胜利！

媒体关注与评论

很久没看过这么有诚意的美容书了，内容很实在不空洞，最难得的是作者一点都不像一般的保养专家那样“端着”，而是像个亲切的闺蜜一样，娓娓道来，和读者一起讨论大家都很苦恼的痘痘问题。
是那种很容易读下去的书，我很喜欢。
——网友思思这本书。
第一眼看上去只觉得蛮可爱，但是，看着看着，发现实在不简单！
内容很BASIC又很实在！
很多平时习惯性的想法原来是错误的！
纠正了很多误区，非常LOVE这本书！
——网友Angella很好的书。
针对皮肤不同的特质，注意点都写得很清楚，又简单实用。
爱美的友友们必备哦　——网友清水girl太好玩的痘痘书，整本书都是笑着读完的。
看完之后竟然觉得痘痘也有点可爱了呢，嘻嘻　——网友艾小咪我都一把年纪了，还是老被痘痘骚扰，看到这本书真是相见恨晚呐！
书里没有很空洞很枯燥的理论，而是很生动很有趣的讲解，还有很多实实在在的方法，很实用，大力推荐！
——网友咔布其诺

编辑推荐

《痘痘书》：杯具——青春走了痘还在，痘痘总在“痘”我玩——我有一张“火山脸”，生命不息，“战痘”不止！
你不是一个人在“战痘”，COMEON！
快来一起学做“痘战胜佛”痘痘不可怕，我们一起打倒它有痘K痘，无痘防痘，将BT痘痘K光光！
让你青春不“痘”留，干净肌肤最给力！

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:http://www.tushu007.com