第一图书网, tushu007.com

<<STOP！　别再错误保养皮肤啦>

图书基本信息

书名：<<STOP！
别再错误保养皮肤啦>>

13位ISBN编号：9787538166033

10位ISBN编号：7538166033

出版时间：2011-5

出版时间：辽宁科技

作者：北原东一

页数：111

译者：张军

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

<<STOP！　别再错误保养皮肤啦>

内容概要

　　又刷又抹外加过渡清洗，你以为自己的脸是铁锅吗？
脸上脆弱的肌肤正在哀号，请饶了它一命吧！

俗话说“没有丑女人，只有懒女人”，爱美是女人的天性，身为女人都想要变漂亮或变得更漂亮。然而勤洗脸，过度涂保养品，各种美白、淡斑、缩小毛孔、治痘、控油的广告，通通照单全收，不分青红皂白，往脸上抹了再说……Stop！
别再虐待你的肌肤了！
！
！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：（日本）北原东一 译者：张军北原东一，皮肤科医师，日本北原皮肤科院长。
1956年出生，祖父是“ 北原美颜术 ”的创始者。
日本北里大学医学系毕业后。
担任过日本医科大学附属千叶北总医院的医局长。
后来自行开业，拥有丰富的临床经验，所以在日本享有极高的声誉。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

自行诊断肌肤状况
肌肤状态问卷表
肌肤诊断的结果
第1章
　有关洗脸的错误观念
　别用温水洗脸
　避免用刷子或毛巾洗脸
　避免使用洗面乳洗脸
　避免过度搓洗
　避免立刻涂抹化妆水
　正确洗脸方式的总复习
第2章
　有关保湿的错误观念
　根本就没有“干燥肌肤”
　了解肌肤构造
　避免涂抹过多保养品
　不必担心“干燥”
　避免利用喷雾器或敷脸来保湿
　正确保湿的总复习
　临床例子1：对保湿的方法极感困扰
第3章
　有关美白的错误观念
　不必过度恐惧晒伤
　不要涂抹防晒乳
　不可不知的常识
　避免过度美白
　晒伤的保养一定要正确
　正确美白的总复习
　临床例子2：对美白的方法极感困扰
第4章
　有关卸妆的错误观念
　避免重复洗脸
　绝对避免使用油性卸妆液
　避免用力揉搓
　正确卸妆的总复习
　临床例子3：对卸妆的方法极感困扰
第5章
　有关肌肤问题的错误观念
　毛孔便秘就会长青春痘（1）
　毛孔便秘就会长青春痘（2）
　毛细孔一撑开，肌肤就开始松弛了
　忽视皮肤上的斑点是很危险的
　脸色暗沉可通过按摩获得改善
　保湿无法预防皱纹
　别把一切都归罪于压力太大

第一图书网, tushu007.com

别把一切都归罪于激素
别把一切归罪于年龄增加
别把一切归罪于保养品
临床例子4：如何对付脸上的斑点
临床例子5：对付皱纹可以采用哪些外科方法
第6章
有关基础保养品的错误观念
虚构广告“ KITAHARA NP保湿精华液新上市 ”
什么是“ 有效成分 ”
什么是“ 天然 ”、“ 自然 ”、“ 植物性 ”
何谓“ 无任何添加剂 ”
贵的保养品就一定有效吗
不同肤质保养品的陷阱
以年龄区分保养品的陷阱
不要拿免费试用品
不要掉入“ 口耳相传 ”的陷阱
改良版的陷阱
可以依靠营养补给品吗
你是否过度依赖“ 医师推荐 ”的保养品
后序

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

最近在某网站买了本书，是曰代MM说的销售冠军之一的中文翻译版本，叫做《STOP！
别再错误保养皮肤啦》，是日本皮肤科医生北原东一写的、其实这本书我是在YOUTUBE看到一个亚姐袁弥明推荐才去买来看的，书的一些观点打破了我的某些观念，一时之间很难认同。
某些我觉得还是很有道理。
如果大家也跟我一样有怀疑心态，不妨亲身验证一下喽。
——2010－03－0408:52:14来自:V.shenq铁小树《STOP！
别再错误保养皮肤啦！
》这本书是我在书展开始前买的，等不到书展特价才买的原因有二，家中两位妹妹一个有胡乱买护肤品的坏习惯，另一个就是乱买化妆品。
她们的皮肤其实不差，只是偶尔会生痘痘，认为是自己先天不足应该后天补救，便信奉贵价的化妆品，但眼看她们左试右买，也不见得有特别改善，只见她们对着我哭诉，怎么我什么都不做都比她们好？
她们愈大愈爱美，听到她们的哭诉又不想家中多几百支不明化妆品，反正不特价也不算贵，当天放工就由跑马地找书找到湾仔，最终这本原以为很普通的书在普通二楼书店竟找不到，反而三联畅销架上还有3本。
（本以为很容易会找到，早知上网订就不必四处走）不过这花费超值，几天之后，不明化妆品消失，而且她们再没打算买任何护肤品。
——2009－07－2309:49:PM来自yychanlyann

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《STOP别再错误保养皮肤啦》：今天就来亲身验证你的肌肤保养错了吗？
宁可不保养，也不要错误保养！
-本风靡全日本及港澳台地区的护肤心经、一段令无数网友争相转载推荐的颠覆性文字！
又刷又抹外加过度清洗。
你以为自己的脸是铁锅吗？
脸上脆弱的肌肤正在哀号，请饶了她一命吧！
俗话说“没有丑女人，只有懒女人”。
爱美是女人的天性。
身为女人都想要变漂亮或变得更漂亮。
然而勤洗脸。
过度涂保养品，各种美白、淡斑、缩小毛孔、治痘、控油的广告，通通照单全收，不分青红皂白，往脸上抹了再说……STOP！
别再错误保养皮肤啦皮肤水嫩又细致，她不是油通通的炒菜锅，可以用强效清洁剂大力清洗，想要变漂亮不能只靠蛮力跟傻劲，日本皮肤科医师将告诉你，如何美得聪明不费力。
持续错误的保养方式，反而让你的美丽大打折扣。
想要晶莹剔透的皮肤。
就得学习何谓正确的皮肤保养。
原本被视为“正确”的皮肤保养观念，其实是大错特错。
干燥皮肤、脸色暗沉、成人青春痘……皮肤问题的真正原因就在于错误的皮肤保养；日常的洗脸方式与常用的化妆品。
很可能会造成皮肤过敏与发炎。
皮肤科医院院长凭着丰富的行医经验，为你解说正确的皮肤保养要诀，《STOP别再错误保养皮肤啦》将揭穿许多惊人的内幕消息，让你知道“保养品的有效成分”、“天然与无添加”、“医师推荐”这些广告词的真相。
透过《STOP别再错误保养皮肤啦》的讲解，你将会了解，根本不用花太多金钱与工夫，就可以拥有健康美丽的皮肤！

第一图书网, tushu007.com

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