

<<宋宣美.美肌宣言>>

图书基本信息

书名：<<宋宣美.美肌宣言>>

13位ISBN编号：9787538449334

10位ISBN编号：7538449337

出版时间：2011-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：宋宣美

页数：201

译者：曹芳

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>

## <<宋宣美.美肌宣言>>

### 内容概要

坦白说，我曾经认为精致的脸型，修长的身材可以是天生的，同样，水嫩的皮肤也可以是天生的。

但是后来我发现，天生的皮肤条件再好，如果不精心呵护，再完美的肌肤也会变糟。要知道，只要爱护自己，精心护理皮肤的话，我们就可以通过后天的努力成为肌肤美人，就会将梦想变为现实。

这本书涉及到皮肤护理的内容，有一些貌似普通的细节，也许大家在电视、网络和杂志上接触过。之所以我想告诉大家这些，是因为虽然这些方法并不陌生，虽然这些细节并不起眼，但是我真的实践过，并且效果很好。

## <<宋宣美.美肌宣言>>

### 作者简介

宋宣美，在韩国作为超级精英模特出道，凭借电影《美术馆旁边的动物园》，宋宣美开始了她的演艺生涯。

之后又连续出演了《媳妇的全盛时代》(饰演车绣娴)、《顺风妇产科》(饰演宋护士)、《白色巨塔》、《绿色马车》等经典韩剧，电影作品有《我的老大，我的英雄》、《海边的女人》等。

身为韩国演艺界和模特行业的跨界明星，对肌肤的护理自然特别关心，而且延续着自然健康的护肤理念。

在韩国的艺人界里，宋宣美也因为娇好的皮肤而颇受赞誉!本书的出版，满载了宋宣美的护肤秘诀，希望大家跟着“宋护士”开始护理自己的肌肤吧!

<<宋宣美.美肌宣言>>

书籍目录

清洁  
防晒  
皮肤问题  
保湿  
延缓衰老  
美白  
头发与身体

## <<宋宣美.美肌宣言>>

### 章节摘录

插图：10余年的演艺生涯，让我认识了很多朋友。

每次遇见他们，都向我这样打招呼：“最近脸变小了呀!皮肤真好啊!”并好奇地向我询问护肤的秘诀。  
我回答：我的脸向来就是这样，并没有刻意地护理过；肌肤也是授之父母，因此并没有进行过特别的护理。

每当她们听到这些话时，眼神里总是流露出一种似乎我是在说谎的神情。

或许，她们更加期待得到这样的回答：星期一去皮肤科做维生素营养，星期三去美容院做按摩，星期五去做水疗!在她们眼中，去美容院或者做水疗这些是艺人的义务，艺人的皮肤之所以那么好，完全是因为昂贵的护理!并由此产生了心理安慰：“只要有钱，我也可以变成那样!”其实，艺人的工作很重，每天的日程都被安排得满满的，不能按时吃饭和睡觉，而且为了演出常常要化厚厚的妆，皮肤又在炽热的照明灯或烈日下连续暴露几个小时。

面对这样恶劣的工作环境，艺人去皮肤科和美容院做皮肤护理便不是什么大不了的事情了。

例如，我每周在皮肤科和美容院里接受护理，只不过是消除工作给皮肤带来的不良影响，拥有和普通人一样的肌肤条件，而绝对不是为了夸大其效果。

因此，希望大家不要认为只要做护理任何皮肤都会变好，而没有做护理皮肤就会变得糟糕!为了打造完美的肌肤，我的方法非常普通：正确使用洁面乳，彻底清洁皮肤，并搭配合理的饮食和适量的运动，以促进血液循环，增加肌肤弹性，这样肌肤就会变得越来越好。

当然，我说的这些大家可能都听腻了!但事实就是如此，并没有什么尖端的护理秘诀。

护肤的关键就在于此，只是根据大家实践的不同，而使护理效果变得不同。

因此，每当被别人问及这个话题，我总会说自己的皮肤没有进行过特别的护理。

除了基本的健康饮食和认真清洁皮肤外，我几乎没用过其他方法，即使到了20几岁，我对皮肤也没怎么特别关心过。

<<宋宣美.美肌宣言>>

编辑推荐

<<宋宣美.美肌宣言>>

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>