第一图书网, tushu007.com

<<美肌ㄉㄨㄞㄉㄨㄞ很簡單>>

图书基本信息

书名：<<美肌ㄉㄨㄞㄉㄨㄞ很簡單>>

13位ISBN编号：9789862350874

10位ISBN编号：9862350873

出版时间：2010/03/11

出版时间：臉譜

作者：吉木伸子

页数：160

译者：方逸珮

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

前言

化妝水的滋潤只是一時的，並非乾燥肌的解決之道！
化妝水無法保溼　　不管走到哪裡，許多地方一年到頭都開著空調，讓空氣容易乾燥，乾妹妹也跟著增加了。
在我的診所裡，「乾燥肌」問題竟高居看診排行榜第三名。
當我詢問患者對付乾燥肌的方法時，很多人都回答我「擦很多化妝水」。
最近流行一種保溼面膜，就是把整片含有大量化妝水或保溼液的面膜敷在臉上，還有很多人白天時會使用保溼噴霧來做水分補給。
可惜的是，化妝水對於乾燥肌只是治標不治本。
它會讓妳的肌膚暫時處於滋潤狀態，但只不過是溼潤的「感覺」，那些水分過幾分鐘後馬上就蒸發掉了。
大家都知道，解決乾燥的方法叫做「保溼」。
但是，所謂的保溼就是要「保住溼度」，化妝水的補水動作只是「加溼」，並沒有「保住」水分的效果，根本就談不上保溼。
所以，想要徹底解決乾燥肌的問題，應該是想辦法如何不讓水分流失。
可有可無的化妝水　　鎖住肌膚水分的保養方式，就如同48頁提到的，多補充分子釘、玻尿酸、膠原蛋白等保溼成分。
即使不擦化妝水，只塗抹添加分子釘成分的美容液，就算在開冷氣的室內也綽綽有餘了。
也有人會想：「我用的是滋潤型化妝水，裡面應該有很多保溼成分吧！
」但是，化妝水是不可能添加太多美容保溼成分的。
化妝水裡面有八九成都是水和酒精。
尤其是保溼噴霧化妝水，如果加了太多保溼成分，會使分子變重無法形成細小的「噴霧」，所以這類產品幾乎和水沒有兩樣。
其實人體有三分之二是水，體內會自動不斷的為肌膚補充水分，也不會因會這樣就造成體內缺水。
所以，就算不擦化妝水也不會對肌膚構造及運作產生影響。
如果要砸好幾千日圓買化妝水的話，倒不如把錢省下來，買富含效果較好的保溼成分美容液。
擦化妝水時，肌膚會因為獲得水分而有舒適感，這只是心理層面的加分作用。
就像是料理中的前菜一樣，少了這一道菜也沒差，在營養層面上也不需要有太多期待。
請用敷面泥集中保養　　如果想要幫乾燥的肌膚敷臉，不能光是用整片式的膜狀面膜。
我建議應使用像石膏一樣會變乾變硬的泥狀面膜。
它能阻斷肌膚表面的水分流失，使角質層補滿了水，在沖洗掉以後仍可感受到深層的滋潤。
另外，白天的補水工作，請丟掉保溼噴霧，改用添加保溼成分的美容液吧！
取適量在指尖輕壓於乾燥的部位，等它自然滲透即可，不需要一直按摩撫摸，如此一來妝也不會花掉。
迷思 不想當乾妹妹，所以每天敷面膜、噴保溼噴霧有用嗎？
正確解答　　保溼工作的重點　　擦大量的化妝水，還不如補充保溼成分。
如果要敷臉，請使用會變硬的敷面泥。
白天的乾燥肌對策，可用指腹輕輕按壓美容液在乾燥處。

<<美肌ㄉㄨㄞㄉㄨㄞ很簡單>>

内容概要

卸妝油按摩得愈久，愈能把彩妝卸乾淨？
用冷熱水交替洗臉，可以縮小毛孔、緊緻肌膚？
敏感性肌膚就要用「純天然」、「無添加」的保養品？
拍完化妝水馬上擦乳液，就可以鎖住滋潤？
美白美容液可以淡化斑點？
勤勞按摩臉部可以改善鬆弛肌膚？
用熱毛巾來敷眼部促進血液循環，可以消熊貓眼？
擦膠原蛋白可以撫平肌膚細紋？
……如果妳這樣保養就錯了！
小心！
錯誤保養是Q彈美肌的殺手！
道聽塗說說，不如聽專家說！
銀座知名皮膚診所醫師給妳正確有效的美肌處方！
美肌特訓：一天一課，一週見效！
教主級美容皮膚科吉木醫師，以10年來的美肌問診經驗，親自傳授皮膚保養祕笈，破除25個女性習以為常的保養迷思，人人都變成水嫩肌美人！
? 卸妝請在40秒內迅速完成！
使用卸妝油時，其中的界面活性劑會一併帶走肌膚的滋潤，反而造成肌膚乾燥。
? 洗臉要用和體溫一樣的溫水！
冷水冷卻肌膚的效果是暫時的，突然的溫度變化反而會造成顏面潮紅。
? 純天然並不是最好的保養品！
標榜無添加、純天然的產品，可能因為保存問題而容易變質，並且因此而含有大量界面活性劑跟高分子聚合物。
? 單擦乳液無法鎖水保溼！
保溼不是在臉上敷一層油膜，而是加強細胞間脂質。
富含分子釘、玻尿酸、膠原蛋白和彈力蛋白的保養品才真正有效。
? 美白美容液不能淡化斑點！
美白美容液只能預防黑色素沉澱，想要淡化斑點，要用果酸換膚才能排出黑色素。
? 按摩會把臉越按越鬆！
按摩拉扯肌膚的結果，只會讓肌膚更加鬆弛。
選擇添加維他命C誘導體或抗氧化作用成分的美容液，或是使用專門鍛鍊臉部肌肉的器具才是王道。
? 熱敷不能改善黑眼圈！
青眼圈要增加肌膚的膠原蛋白和改善寒性體質；黑眼圈可增加肌膚的膠原蛋白和預防水腫的保養；褐眼圈可以美白保養與果酸換膚。
? 擦膠原蛋白不能平撫細紋！
塗抹膠原蛋白並不能變成肌膚的膠原蛋白，想促進膠原蛋白的再生，可在全臉仔細塗抹添加維他命C誘導體或維他命A的保養品。
別再錯誤保養了，開始吉木醫師的美肌處方，Q彈美肌力大躍進！
皮膚科醫師、百萬人氣美妝部落客好評不斷，前進美肌就看這本！
利欣醫學美容診所院長 廖苑利人氣彩妝部落格主 A-pei時尚彩妝教主 Kelly小氣美妝冠軍王 小氣版主美妝失心瘋blogger　阿V百萬人氣美妝部落格版主 愛愛Love彩妝日記-品牌彩妝　品客百萬美妝部落格版主　信爺師超人氣部落客彩妝造型師　雪姬愛美推薦

作者简介

吉木伸子YOSHIKI　NOBUKO　　自橫濱市大學醫學系畢業後，進入慶應義塾大學醫學部皮膚科就職。
曾於雷射診所、美國俄亥俄州整型外科、中醫診所進行研修課程，現今已在銀座開立皮膚科診所，廣受為問題皮膚所困擾的女性大力支持。
主治一般皮膚疾病，以及雷射、化學果酸治療等美容皮膚項目，兼具中醫醫學的皮膚治療。
著作等身，無私的把美肌保養關鍵和大家分享，也是位暢銷的美肌保養作者。
方逸珮　　輔仁大學翻譯學研究所畢。
曾任高中日文教師、日本華流娛樂線記者。
是個瘋狂哈日族，不放過任何能夠變美、或是接觸日文的機會，現任地球村日語講師。

第一图书网, tushu007.com

<<美肌ㄉㄨㄞㄉㄨㄞ很簡單>>

书籍目录

【前言】流行的美容訊息是正確的嗎？
第一週 保養的基本常識：破除清潔迷思大檢測！
迷思篇1 星期一　我愛用卸妝油，因為聽說用它按摩能讓粉刺清光光？
迷思篇2 星期二　用眼部專用卸妝液對付超防水睫毛膏，就萬事OK了嗎？
迷思篇3 星期三　用大量的泡泡洗臉，就保證洗得乾淨嗎？
迷思篇4 星期四　使用滋潤型洗面乳來預防臉部乾燥是對的嗎？
迷思篇5 星期五　用冷水洗臉來緊緻毛孔有效嗎？
星期六　妳最應該知道的肌膚基本構造！
星期日　敏感性肌膚這樣保養才對！
吉木醫生的課外講座　保養品的價格與品質 第二週 小心陷阱！
錯誤觀念就潛藏在保養工作中！
錯誤篇1 星期一　用化妝棉拍打化妝水，就可以滲透肌膚保持滋潤嗎？
錯誤篇2 星期二　拍完化妝水馬上抹乳液，就可以鎖住滋潤了嗎？
錯誤篇3 星期三　不想當乾妹妹，所以每天敷面膜、噴保溼噴霧有用嗎？
錯誤篇4 星期四　不讓黑斑冒出頭，每天勤擦防曬油有效嗎？
錯誤篇5 星期五　不含防腐劑和香料的保養品，最適合敏感肌？
星期六　膚質究竟是什麼？
星期日　檢測妳的膚質 吉木醫生的課外講座　皮膚搔癢的對策 第三週 無法改善的肌膚問題，可能是保養失當！
失當篇1 星期一　拚命洗臉就可以洗掉黑頭粉刺嗎？
失當篇2 星期二　用高價位的美白美容液來淡化黑斑有效嗎？
失當篇3 星期三　勤勞按摩臉部、做表情肌運動，可以改善鬆弛嗎？
失當篇4 星期四　用熱毛巾來敷眼部促進血液循環，就可以消熊貓眼嗎？
失當篇5 星期五　擦眼霜來改善保溼不足的眼角細紋有用嗎？
星期六　肌膚年齡和女性賀爾蒙的關係 星期日　讓妳七十二變的美容皮膚科 吉木醫生的課外講座　大忙人也能輕鬆做的十分鐘保養 第四週 自以為正確的生活習慣，竟是問題肌的原因！
誤會篇1 星期一　吃生菜沙拉和水果、喝蔬果汁，就能補充肌膚的維他命嗎？
誤會篇2 星期二　週末睡到自然醒，可以改善平日睡眠不足而成的肌膚暗沉嗎？
誤會篇3 星期三　沒事多喝水就可以促進代謝、排除毒素嗎？
誤會篇4 星期四　一定要上健身房才能達到運動效果嗎？
誤會篇5 星期五　泡澡泡到出汗可以幫助提升肌膚代謝速度嗎？
星期六　壓力會引發問題肌嗎？
星期日　依賴營養補給品是大忌吉木醫生的課外講座　皮膚的老化現象 第五週番外篇：身體、秀髮的煩惱，別再閉門造車了！
盲目篇1 星期一　身體專用的美白產品，能對抗除毛後的毛孔黯沉嗎？
盲目篇2 星期二　洗殺菌皂再擦藥用化妝水，能改善長在背上、屁股的痘痘嗎？
盲目篇3 星期三　戴手套做家事、晚上擦護手霜，能改善粗糙的雙手嗎？
盲目篇4 星期四　用制汗噴霧可以抑制體臭嗎？
盲目篇5 星期五　不吃肉、不碰油，怎麼還是瘦不了？
星期六　輕鬆達到瘦身與美肌效果的食譜 星期日　簡單的美肌運動＆伸展操 吉木醫生的課外講座　分享吉木醫生的平日保養 【尾聲】　破除迷思才可達成美肌

章节摘录

請立即停止！
以化妝棉拍打的刺激，正是形成黑斑的原因。
柔軟的高級化妝棉，加了化妝水竟變成硬板　　我常聽到患者說：「用化妝棉拍打化妝水，感覺能更快滲透吸收。
」使用化妝棉輕輕拍打，除了覺得很舒服，可能也覺得似乎這樣才有做足保養，但實際上卻有很多案例，就是因為化妝棉造成的肌膚問題。
首先來談談「用化妝棉拍化妝水」的保養方法。
肌膚會因長期不斷受到拍打或摩擦等刺激而產生黑斑，所以應禁止在肌膚上做物理性刺激。
但是，有人可能會覺得「柔軟的化妝棉」應該沒關係吧！
試著用妳手邊的化妝棉沾取化妝水，再拿它輕輕拍打手背，這時妳是否可以很直接的感覺到，拿化妝棉的手指拍打時的手感和力道呢？
化妝棉吸水就會變薄、變硬。
就像是擁有一身鬆軟毛髮而備受喜愛的貴賓狗，在洗完澡後毛髮也會變得扁塌，體型瞬間瘦小一圈一樣。
化妝棉的觸感柔軟舒服是因為含有空氣，一旦加了化妝水、空氣流失，就只會變成整塊硬硬的棉絮了。
拿著這種東西來拍臉，就如同拿片薄木板敲打妳的臉一樣。
尤其是顴骨的地方要特別小心，因為肌膚底下就是骨頭，會造成更大的刺激。
很多人常說顴骨附近因為容易接觸紫外線，所以比較會長斑，但事實並非如此單純，那是因為有很多人會在顴骨上的肌膚拍打、摩擦。
拍打產生的刺激還會使微血管擴張，也是形成顏面潮紅的原因。
力行「每日輕拍一百下」的妳，趕快照照鏡子吧！
妳的顴骨附近是否已呈現淡淡的暗紅色了呢？
無法與肌膚打交道的化妝水　　許多女性總是拿化妝棉賣命的在臉上拍化妝水，因為她們深切覺得——肌膚就是需要化妝水。
但是，其實大部分的化妝水並無法被肌膚吸收，那是因為化妝水的成分多半都是「水」。
覆蓋在肌膚表面的角質細胞之間，填滿了一種叫做「角質細胞間脂質」的脂質（詳見48頁）。
脂質是油性的，基本上無法與水相溶。
因為這種脂質的存在，肌膚表面會有排水性，所以就算泡澡時，熱水也不會不停地「進入」我們的肌膚或體內。
一般來說，化妝水的90%是水。
能被肌膚所吸收的其他有效成分，可能會慢慢滲透肌膚內部，但是扣除這些，水本身是很難滲透肌膚裡的。
在妳拍化妝水的時候，沾了化妝水的化妝棉會慢慢變乾，並不是因為化妝水被肌膚吸收，而是在空氣中蒸發了。
化妝水的成分中除了水之外，還有其他有效的保養成分，它們會滲透肌膚，就算不拍打也會慢慢的被肌膚吸收。
由此看來，化妝水根本就不需要拍打。
再仔細想想，重複地擦大量化妝水也是毫無意義的，因為那只是讓更多化妝水蒸發掉而已。
只需要將倒在手掌心的化妝水，輕輕的按壓在臉上就足夠了。
迷思　用化妝棉拍打化妝水，就可以滲透肌膚保持滋潤嗎？
正確解答　　化妝水的使用方法　　用手擦化妝水。
不拍打，用手輕輕包覆臉頰按壓即可。
擦上去的化妝水多會蒸發掉，所以量不用多。

媒体关注与评论

皮膚科醫師、百萬人氣美妝部落客好評不斷，前進美肌就看這本！
利欣醫學美容診所院長 廖苑利　人氣彩妝部落格主 A-pei　時尚彩妝教主 Kelly　小氣美妝冠軍王 小氣版主　美妝失心瘋blogger　阿V　百萬人氣美妝部落格版主 愛愛Love　彩妝日記-品牌彩妝　品客　百萬美妝部落格版主　信爺　師超人氣部落客彩妝造型師　雪姬　愛美推薦

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