

史上最強粉刺痘痘淨斷術



[史上最強粉刺痘痘淨斷術 下载链接1](#)

著者:

出版者:台视文化

出版时间:2013-5-15

装帧:平装

isbn:9789575659349

只要肌膚好，自然就變美！

超過100題皮膚科醫生和化妝品銷售員，不會告訴你的抗粉刺治痘痘祕密。

史上最強的粉刺痘痘淨斷術！10年來粉刺達人ELSA幫助數萬名網友淨斷粉刺痘痘困擾！教你專門對付臉上瑕疵，永保美膚So Easy。

這也是第一本專門徹底解說關於粉刺痘痘成因，以及用對方式治本的專業圖文首創書。版面以親切可愛的插畫圖解方式(作者、提問者等)，加上詳細易懂的文字解說呈現，讓

困擾面子多年的每一位閱讀者都能輕鬆從本書中獲得肌膚改善的解答。

以問答方式，並以獨特見解、觀點，切入各式形成粉刺原因的問題核心。教你看懂保養品成分、破除昂貴保養品的迷失……以及導入正確的保養方法。

你有下列的面子問題嗎？網路上火紅的粉刺達人教你怎麼解決！

- 化了裸妝，不用卸妝？
- 卸妝之後，就不用洗面乳洗臉嗎？
- 洗卸合一真的能洗乾淨嗎？
- 卸妝油可以溶出粉刺？還是會冒粉刺？
- 化妝水真的可以保濕？
- 狂擦收斂水會縮小毛孔？
- 噴霧化妝水真的能舒緩敏感肌嗎？
- 長痘痘還一直敷濕布面膜？
- 晚安面膜真的可以敷整晚嗎？
- 抗痘、美白、防皺的洗面乳比較好？CP值比較高？
- 去角質凝膠搓下來的是老廢角質嗎？
- T字部位以及臉頰要分開使用兩種不同的洗面乳嗎？
- 粉刺是髒空氣造成的？只要洗臉就好？
- 花錢做醫學美容就不需保養？

作者簡介

ELSA

2000年為了克服自身粉刺痘痘問題而深入研究美容保養及彩妝技巧，並跟隨舅舅進入保養品領域發展，2002年成立elsagusa保養品牌，受知名保養網站PayEasy封為「粉刺達人」，倡導好膚質來自正確的清潔，因為「臉洗對了，問題就少了一半」！

名人推薦

top

網友推薦

自青春期起，最傷女孩心靈的除了暗戀對象跟別人牽手，就是痘痘跟粉刺在臉上開轟趴！當年一位男性友人推薦ELSA給我認識(我竟然看不出這位先生以前是滿臉痘花)讓我的肌膚也越來越穩定，所以這本書早該出了，認識ELSA，就等於縮短你為肌膚痛苦的時間！

推薦者 MissX (女) 34歲

國中開始，臉上的粉刺和痘痘就一直和我的生活形影不離。換過許多品牌的洗面乳、也試過調整飲食，但效果總是有限，直到認識ELSA情況才逐漸改善、穩定下來。隨著年齡增長、工作壓力讓臉上偶爾出現些小狀況，多虧了ELSA分享的小撇步、讓我不用擔心隔天無顏面對客戶。「粉刺痘痘淨斷術」就像是在回憶我過往的錯誤保養，誠心推薦給為面子問題煩惱的人。

蟹老闆 (男) 31歲

和一般美妝保養書的作者不同，ELSA跟我們一樣曾經也被惱人的痘痘問題困惱許久，她完全了解皮膚不好的心情。

之前，我對於自己的肌膚狀況完全不了解，只會盲目追求品牌和狂爬美妝版及部落客的推薦文，看越多越是茫然且混亂。

認識ELSA之後我才明白真的「臉洗對了，問題就少了一半」，所以我從卸妝、清潔這最重要的步驟來著手改善，想不到困擾許久的出油、粉刺、痘痘問題竟然都好了！

Delia (女) 24歲

期待很久的ELSA船長冒險傳奇終於問世！現在走到哪我朋友都會追問我是怎麼保養的，我熬夜、貪玩，但是我的皮膚照樣水噹噹，秘密.....ELSA都寫在這本書裡了！

黃小龜 (女) 24歲

以往我買的保養品都是貴婦等級的，一罐2-3萬的乳霜我也買過，認識ELSA之後，現在的我完全不買昂貴的保養品，肌膚卻比以前更有光澤彈性。ELSA以揭露保養品的真實面來告訴我們別被「魔術效果」給蒙蔽了，電視廣告、專櫃小姐的表演都不如這本書的任何一個章節對你有幫助。

Yvonne (女) 35歲

作者介绍:

目录: 目錄

top

【推薦序】

用枉仔頭及美妝專業擄獲愛美男女的心 PayEasy總經理林坤正
因為親身體驗，滅絕痘痘粉刺有一套 維納斯醫美診所院長彭玉文
多一點美麗津貼 優仕網創辦人暨總經理高儷玲

【自序】

問題肌變光滑，就要這麼做！—ELSA

【親身經歷篇】

從滿臉痘痘到粉刺達人

【隨堂測驗篇】

5分鐘測試你是不是粉刺一族

【卸妝保養篇】

你保養對了嗎？

9大錯誤保養，讓粉刺冒不停！

直接用清水洗臉最好？抗痘、美白、防皺的洗面乳比較好？CP值比較高？卸妝油會讓我長痘痘嗎？貴的卸妝油一定好嗎？到底怎麼選購好的卸妝油呢？醫生說油性肌膚不適

合用卸妝油，真的嗎？市面上以訛傳訛的78道保養謬聞，讓ELSA一一擊破！

錯誤1 都裸妝了，還要卸妝嗎？

錯誤2 卸妝油可以溶出粉刺！真的嗎？

錯誤3 洗臉洗到緊繃才覺得乾淨？

錯誤4 化妝水真的可以「保濕」？

錯誤5 只控油不保濕，當心越控越油！

錯誤6 狂擦收斂水會縮小毛孔？

錯誤7 喜歡東挖西挖「做臉」清粉刺？

錯誤8 用搓搓膠去角質，痘痘粉刺不上身？

錯誤9 營養面膜敷不停，粉刺痘痘冒更兇！

【清潔粉刺篇】

不只要對症下藥，更要釜底抽薪

粉刺研究所，徹底終結粉刺痘痘！

為什麼你用遍了所有抗痘產品，還是滿臉痘痘？為什麼你三天兩頭清粉刺，粉刺卻越長越快？你想盡辦法保養，卻仍擺脫不了夢魘？你是否想過，也許你完全搞錯方向了呢？

要正確地對付粉刺痘痘，最好先搞清楚它的成因。

Lesson1 粉刺到底是啥東西？

Lesson2 你的粉刺最常長在哪？

Lesson3 如何對付已經長出來的粉刺？

【根除陋習篇】

拔除9大陋習，痘痘不再來！

還有哪些壞習慣，讓粉刺痘痘冒不停？

除了保持臉部清潔及保濕外，外在環境也要配合。尤其是很多人一些不良的生活習慣，也會影響粉刺及痘痘一直源源不絕地冒出來，就像是不定時的火山爆發一樣，趕快來檢視一下你有沒有這些「壞習慣」？又有什麼方式可以解決呢？

不良習慣1 出油就拼命補妝

不良習慣2 安全帽從來不清理

不良習慣3 喜歡摸臉上凸起的粉刺痘痘

不良習慣4 不常洗頭髮或洗髮精沒有沖乾淨

不良習慣5 運動流汗後讓汗水停留在臉上

不良習慣6 熬夜、晚睡、睡眠不足

不良習慣7 只喜歡喝甜的飲料

不良習慣8 共用媽媽的保養品

不良習慣9 花錢做醫學美容就不需保養

【永保美膚篇】

怎樣才能一直美下去？

粉刺痘痘不再發的最低限度懶人保養法

就算醫生一直跟你說要保濕、要防曬，能夠完整做到一整套而不偷懶的人還是不多。正確保養可以為自己的肌膚創造「不容易長痘痘粉刺的環境」，而當肌膚狀況穩定時，就可以簡化保養步驟了！但到底要怎麼做才能永保水嫩健康的肌膚呢？

基礎篇— 4 大步驟保養，缺一不可

升級篇— 還有哪些懶人必學的保養招術

進階篇— 買了一堆瓶瓶罐罐，萬一順序用錯怎麼辦？

解惑篇— 還有沒有更懶的保養方式？

【買對產品篇】

揭開保養品製造的神祕面紗

好的保養品，是如何生產的呢？

想擁有令人羨慕的膚質，除了必需要正確的保養概念、必要的保養步驟之外，保養品的品質是否良好也是決勝關鍵。本篇教你了解產品製造流程、瓶身包裝應有的合格標示、保養品的有效成分分析及保存，甚至教你怎麼挑好的保養產品，讓你不再當個被廣告

洗腦、價格欺騙的冤大頭。

保養品從研發到上架，需經過哪些步驟呢？

保養品標示你看得懂嗎？

保養品成分及保存方法大問哉？

到底保養品要怎麼挑才好？

【進階學堂番外篇】

華麗外包裝及行銷手法，讓你更迷糊了

了解更多保養Q&A，肌膚更有保障

面對日新月益的保養資訊及花招，仍然有很多要釐清的地方，以免好不容易保養好的肌膚，若在不清楚的狀況下又用錯了保養品可是得不償失的。

敏感性肌膚，還可以擦保養品嗎？

在哪裡買保養品才可靠呢？

網路推薦文說好用，就一定好用嗎？

豆花妹變身名模的化妝術

ELSA私房保養技大公開

※正確洗臉的9大步驟

※市面常見保養流程大分析

※偏油肌的日夜保養步驟

※分區敷臉的小技巧

※教你計算真正有效的防曬係數

．．．．．[\(收起\)](#)

[史上最強粉刺痘痘淨斷術_下载链接1](#)

标签

护肤

美容

2014

悦容

评论

观念更新了一些些

期待喃

[史上最強粉刺痘痘淨斷術_下载链接1](#)

书评

[史上最強粉刺痘痘淨斷術_下载链接1](#)