

美肌之秘



[美肌之秘 下载链接1](#)

著者:Liz Earle

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2013-1-1

装帧:平装

isbn:9787115285799

丽茨·厄尔(Liz Earle)的《美肌之秘》(Skin Secrets)是每一位女性都梦寐以求的如何拥有自然、美丽肌肤的必备宝典，值得你珍藏一生。丽茨早年患有湿疹，后来从事美容与健康工作多年，现在拥有一家跨国公司，旗下美容、护肤品牌更屡获殊荣。这些经历使丽茨拥有足够丰富的经验和智慧来向我们阐述如何保养、呵护肌肤。

丽茨探索肌肤的奥秘与组成，突出强调保护皮肤和给予它正确营养的重要性，这也是为什么她一直向我们推荐用最好的植物成分来养护皮肤的原因。你知道薰衣草精油是一种强效抗菌剂，能帮助治疗烧伤和蚊虫叮咬吗？你了解绿茶不仅有助于减少皱纹和抵御阳

光伤害，而且对牛皮癣和酒糟鼻也有改善吗？《美肌之秘——如何拥有自然、健康、美丽的肌肤(图文版)》设有专门的一章内容讲解从少年到老年不同年龄阶段的皮肤状况，对怀孕期和更年期的皮肤也给出很多宝贵的保养建议，并重新讨论了人生每个阶段中，对皮肤“清洁、调理、保湿”的全新理解。不仅如此，在这个皮肤过敏和其他诸多皮肤问题充斥的社会中，丽茨力图消除人们的误解，给予自然疗法和饮食生活方式上的建议，以帮助人们解决过敏的困扰。

首先，丽茨强调全面调理——吃什么食物，睡眠质量如何，怎样放松——这些与你如何清洁、排毒一样重要，所以她为皮肤养护提供了一个长期的战略规划。如何治疗皮肤问题，给皮肤补充合理的营养，健康膳食及有规律的锻炼，这些都可令你的肌肤更加健康、光彩照人。正如丽茨·厄尔护肤品牌中那款已售出400万支的著名产品Cleanse & Polish Hot Cloth

Cleanser一样，相信这《美肌之秘——如何拥有自然、健康、美丽的肌肤(图文版)》也不会令你失望，它将使你的皮肤看起来更好。

作者介绍:

利兹·厄尔 (Liz Earle)

曾担任美容杂志编辑，著有30余本畅销的口袋书。1995年，利兹·厄尔由于自己的皮肤问题转向了护肤品领域。她与金·巴克兰 (Kim Buckland) 共同推出了“自然活力护肤” (Naturally Active Skincare) 品牌Liz Earle，并赢得了无数奖项和荣誉。其护肤产品通过邮购形式出售，也在英国家两家专营店出售（其中包括位于国王路的旗舰店），同时在美国、日本、澳大利亚、德国拥有大量拥护者。

目录: 我的保养哲学 6

第一章 影响皮肤的因素 8

皮肤的功能运作与改善肤质的原理

第二章 有益于皮肤的植物 24

最好的美肌能量——植物养护成分

第三章 如何拥有美丽的肌肤 44

《美肌之秘》使各个年龄段的皮肤变得更好

第四章 关爱你的肌肤 82

行之有效的护肤产品——何时何地，如何正确使用

第五章 阳光与你的皮肤 104

守护皮肤安全的最佳方案——同时享受灿烂阳光

第六章 皮肤问题与解决方案 116

痤疮、湿疹、牛皮癣、酒糟鼻等皮肤问题的有效解决方法

第七章 美食美肌 136

健康的美肌食物

第八章 日常锻炼 160

减压和调理肤色的几项有效运动

第九章 舒缓，放松，睡眠…… 174

如何重获光彩照人的肌肤

写在最后 182

采购目录 183

词汇表 184

组织机构 186

营养补剂与自然疗法 188

致谢 190

译者后记 193

• • • • • (收起)

[美肌之秘_下载链接1](#)

标签

护肤

保养

女性

美容

皮肤

ROX

生活

化妆品

评论

ROX大神译的，在他博客看到就下单了，看了以后没有想象中那么好，主要是感觉不够学术（不过人家本来也没忘学术那边写好么）。非常入门的一些理念，适合对护肤还停留在路人分享的各种tips的孩子们看，脉络清晰，理念科学靠谱，rox很强调的孕期护肤一块看了以后其实介绍得也很简单

基础皮肤知识还行。

基本没说啥重点~锻炼喽，饮食喽~~清洁喽~~保湿喽，可操作性有待提高，感觉有植入的痕迹……PS;作者本人的皮肤那是相当的好

护肤类能看值得看的书籍真的非常少，这本就是事无巨细的给你普及知识分享心得让护肤完全代入生活，建立正确良好的生活习惯以及护肤观念，美食和运动还有孕期护理非常温暖。之前觉得内容有些空泛解决不了实质性的问题，但是一本书怎么能解决了实质问题呢那岂不是太天真了。

很全面，的確是本溫暖的書。讓我對面油改變了看法，學到了新東西好開森～

终于再版了，没折扣也买。很适合普罗大众。虽然对我来说有点太基础，但是梳理一下感觉挺好的~Rox也有把他自己的一些叮嘱作为译者注加进去，从那些括号里可以看得他的出苦口婆心。

全面、系统、科学

很一般 都是常识。。。

根据上面的说法我要告别牛奶、控油产品和晚睡，需要日霜，精油和维生素。

觉得更重要的是一种理念 回头买一本

作者有一个化妆品品牌，还能忍住没在书中全部推荐自己的产品，这点值得表扬。

rox翻译的所以入了。印刷很好但料太少。

最近睡前反复重看

我只是好奇会杀标签会有小腻腻

整本都是泛泛而谈。ps 作者的肌一点也不美。

还是值得一读的，尤其是关于皮肤问题的那一章节。ps,有皮肤问题首先还是得看医生。
◦

没有具体推荐护肤牌子，泛泛而谈肌肤问题

很温和安全的护肤路线，植物果然最安全。。。◦

觉得看完这本书自己可以去当护肤博主了。。◦

书挺好，但我不会做。。以后可以的话在家学习学习

[美肌之秘 下载链接1](#)

书评

[美肌之秘 下载链接1](#)