

逆轉肌齡！不老、不黑、零毛孔的美肌保養圖鑑



[逆轉肌齡！不老、不黑、零毛孔的美肌保養圖鑑 下载链接1](#)

著者:小林浩美

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2012-9-28

装帧:平装

isbn:9789862297469

素顏也正，一直美到老的終極保養圖鑑！

小地方的肌膚都正確保養，立即逆轉肌齡10歲，
讓膚質奇蹟似復活的祕密，全都在這本美肌圖鑑中！

【內容簡介】

有了美肌圖鑑，妳的皮膚沒有征服不了的疑難雜症！

事實證明，47歲可以比32歲時還美麗，訣祕就在「保養」的功力！

現在的保養技巧，決定妳10年後肌膚的命運！

* 童顏女神，我40歲的素顏比20歲還正

小林浩美，曾經是個黑麻麻黯沉女

至今47歲，成為日本第一白皙美肌女，

讓膚質奇蹟似復活的祕密，全都在這本美肌圖鑑中！

* 小林浩美獨有，徹底讓素顏發光的6大美容技巧！

變身素顏美人的3大關鍵，肌「質」要澎，達成細緻柔軟；肌「色」要亮，達成明亮純淨；肌「感」要潤，達成水嫩滑細，妳需要的獨門祕技是～

鬆弛毛孔專用－冰鎮湯匙迴轉法

下垂肌膚專用－吶喊按摩法

法令紋專用－呀吼按摩法

不規則形斑點專用－溫涼湯匙拍打法

乾燥辦公室專用－馬克杯蒸氣法

暗沉專用－耳朵餛飩按摩法

【本書特色】

* 本書特色：

本書完全圖解，教妳正確的保養技巧，一次擊退女性最在意的21大肌膚問題，黑斑、細紋、鬆弛、黑眼圈、痘痘、乾燥、暗沉…，不論哪種肌膚問題都能徹底解決，回復素顏也有的ㄉㄨㄨㄨㄨㄨ好氣色，讓人不多看你一眼都難！

第1本步驟式圖解美容書，不論哪種肌膚問題都能擊退！

46種不花錢就能辦到的高效果美容密技

美肌女王親身體驗26類超讚保養品推薦

居家也可做到的5種簡單美人速成法

5種極致美容祕訣：週間美容計劃擬定、泡澡、辦公室美容

作者介紹：

小林浩美

Hiromi Kobayashi

美容指導師

美Fine研究所 Revitalize Salon Cream負責人

1964年3月11日生，東京都人。日本大學藝術系電影組、美國University of Tampa畢業後，從事過進口業、翻譯員、企業口譯員等工作，之後與美容專家的母親小林照子，一起開設美Fine研究所。目前除了負責斯堪地那維亞政府觀光局（北歐）等處所委託的工作外，自1993年開始，還負責採訪巴黎時裝秀，迄至今日。活用在海外的生活經驗，不斷舉辦時尚講座、研習會、香氛講座等活動，以全方位的視野，提供各種更舒適的生活資訊。利用隨手可得的工具，所進行的創意十足美容法，一向受到好評，更因此活躍於電視與女性雜誌等領域裡。

著有《ねてるまエステ～眠り時間でキレイになる～》(泰文堂)、《肌が10歳若返る！朝美容夜美容》(メディアファクトリー)、《スプーン1本！小顔マッサージ》(主婦と生活社)、《完璧肌を作り出す！毛穴美人のススメ》(ワニブックス)、《おうちでできるかんたんエステ》(成美堂出版)等書。

目录: contents

2 讓美麗積少成多，幫助我們爬上更正的巔峰！

6 小林浩美的美肌人生……變遷

PART1

11 小林浩美親自傳授 每天都可做的美肌法

12 STEP1 早晨的肌膚檢查

14 STEP2 眼唇卸妝

16 STEP3 臉部卸妝

18 STEP4 洗臉

20 STEP5 化妝水

24 STEP6 乳液、乳霜

26 STEP7 防曬

30 Message from hiromi kobayashi 每天持續擁有正向且變美的意念！

PART2

33 小林浩美的發明 21種肌膚煩惱，一舉解決！

34 TROUBLE1 毛孔（黑斑&粉刺毛孔、乾燥毛孔、鬆弛毛孔、下垂毛孔）

40 TROUBLE2 細紋（額頭細紋、眼睛細紋、眉間細紋、嘴巴細紋）

46 TROUBLE3 黑眼圈（血管型黑眼圈、色素型黑眼圈、結構型黑眼圈）

52 TROUBLE4 痘痘

Special column

54 讓我變正的6個法寶 浩美部落格

56 TROUBLE5 色斑（斑點、斑塊）

60 TROUBLE6 乾燥（小小乾燥、有點乾燥、乾到不行）

66 TROUBLE7 下垂

（隨處可做的下垂解決法、下半臉的下垂解決法、臉頰輪廓的下垂解決法、整體臉部的下垂解決法）

72 TROUBLE8 粗糙

74 TROUBLE9 暗沉（血液循環不良引起的暗沉、代謝不良引起的暗沉）

78 TROUBLE10 日曬

80 TROUBLE11 浮腫

82 TROUBLE12 敏感肌

86 TROUBLE13 出油&乾燥混合型

88 TROUBLE14 脖子&胸前細紋

89 小林浩美的美肌人生……轉機
90 TROUBLE15 手肘、膝蓋、腳跟硬皮
92 TROUBLE16 手指乾燥&細紋
94 TROUBLE17 虛寒
95 TROUBLE18 肩膀僵硬
96 TROUBLE19 身體乾燥
97 TROUBLE20 色素沉澱
98 TROUBLE21 身體痘痘
Special column
99 小林浩美的美麗格言
100 小林浩美的美肌人生……創意與發明
Special topics
102 只要1瓶乳液就能實現美麗!
PART3
105 小林浩美的智慧結晶 讓美麗迅速跳級的美肌進階新提案
106 Chapter1 2天1夜計劃 (想在明天之前變美!)
108 Chapter2 3連休計劃 (周末的居家美容!)
110 Chapter3 2週計劃 (找回穩定的膚況!)
Special column
113 強化脈輪能量，讓不順遠離自己
114 Chapter4 浴室美肌大作戰 (泡澡能同時淨化肌膚與心靈!)
116 Chapter5 辦公中，悄悄變美 (工作中也能消除肌膚與頭腦的疲勞!)
Special column
119 如何巧妙消除工作壓力?
120 小林浩美的最愛保養品
122 創意是挫折累積而成的! 悲慘經驗也是心靈的養分
• • • • • ([收起](#))

[逆轉肌齡! 不老、不黑、零毛孔的美肌保養圖鑑 下载链接1](#)

标签

护肤

美容

美容护肤

日本

美容时尚

个人管理

评论

大家好，我需要这本书，淘宝高价也买不得了。

比起书中介绍的无数保养手法，Hiromi更值得称道的是对于美丽的追求与努力尝试的乐观……插播一下乳液面膜法很赞

[逆轉肌齡！不老、不黑、零毛孔的美肌保養圖鑑 下载链接1](#)

书评

[逆轉肌齡！不老、不黑、零毛孔的美肌保養圖鑑 下载链接1](#)