

美肌法则



[美肌法则 下载链接1](#)

著者:[日]山本未奈子

出版者:中国纺织出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787506497015

《美肌法则》作为美容师的作者告诉我们，“毛孔问题是任何人都存在的”。而且，仅脸上的毛孔数量竟有20万个。

本书涵盖了关于毛孔的一切话题。准确辨识你的毛孔属于何种类型，是由什么原因而导致毛孔粗大明显，应该采取何种方式缩小毛孔等问题，作者一一探讨解决之道。此外，毛孔护理是与粉刺、皮肤松弛、皱纹等烦恼息息相关的，所以积极地直面毛孔问题毫无疑问会达到美肌的效果。

让“毛孔”成为突破口，向美肌出发，只要努力，毛孔就会缩小哦！这就是本书的目的所在。

作者介绍:

目录:录	
序 我的毛孔经历.....	6
第一章chapter 1 首先来了解毛孔的 生成原理	10
毛孔的种类和原理.....	12
毛孔类型诊断对照表.....	14
黑头型毛孔、油性毛孔、内部干燥型毛孔共通的毛孔烦恼.....	18
关于黑头型毛孔、油性毛孔、内部干燥型毛孔的元凶——角栓.....	26
黑头型毛孔.....	30
油性毛孔.....	32
内部干燥型毛孔.....	36
松弛型毛孔.....	38
痘痕.....	42
医生介绍的六种消除痘痕的方法.....	45
痘痕的治疗方法、内容及效果.....	46
宝典之一Column 1	
零毛孔美肌护理	
“吃油多就会长粉刺”是谣言!	50
第二章chapter 2 打造零毛孔美肌	
日常护理与特殊护理	52
正确的日常护理	
[适用于所有的毛孔类型]	
1 洁面/清洗脸部.....	55
正确的洗脸方法.....	56
2 化妆水.....	58
3 精华液.....	59
精华液的正确使用方法.....	60
4 乳液、日霜.....	65
5 抗紫外线护理.....	66
涂抹时注意不要遗漏!	
防晒霜的使用方法.....	67
每日肌肤护理, 倾力推荐.....	68
正确的特殊护理	
[适用于所有的毛孔类型]	
去角质方法1/按摩柔珠法.....	72
去角质方法2/化学修复法.....	74
值得推荐的去角质护肤品.....	80
[黑头型毛孔肌肤]	
黑头型毛孔的“进攻式”护理方法:挤压式清鼻头法.....	76
适合黑头型毛孔肌肤的护肤品.....	81
[油性毛孔肌肤]	
为油性毛孔补充油分的护理方法.....	78

适合油性毛孔肌肤的护肤品	83
[内部干燥型毛孔肌肤]	
使内部干燥肌肤水润的护理方法	84
适合内部干燥型毛孔肌肤的护肤品	92
[松弛型毛孔肌肤]	
松弛型毛孔的“进攻式”护理方法:点穴	88
松弛型毛孔的“进攻式”护理方法:淋巴按摩	90
适合松弛型毛孔肌肤的护肤品	93
[消除痘痕的护肤品]	94
适合混合毛孔肌肤的护肤品	95
宝典之二Column2	
零毛孔美肌护理	
“抗紫外线”对策是肌肤护理的重要一环!	96
第三章chapter 3 完美变身 最终诊断	
你问我答	98
护肤品牌名录	110
· · · · · (收起)	

[美肌法则_下载链接1](#)

标签

皮肤护理

日本

美容

女性

优先读

评论

如果在此书初版的2011年读到这本书，书里的知识会让我豁然开朗。但是在美妆博主盛行的今天，这两年护肤知识的普及有点过剩了，读到书里的知识点反而像在找共鸣一样的感觉。不管怎么说，护肤品能带给你的远不如一个好的生活习惯，还有依赖护肤品不如每月去一次可信赖的美容机构。

鼻翼按压去黑头 洗面奶+精华液+保湿霜+防晒

基础知识部分非常好，正确的护肤顺序：洁面-爽肤水-精华-面霜-防晒。其中洁面不可过度，且功能只是把脏东西洗掉（各种花哨功能都退散吧）；爽肤水也很难真的给皮肤深层补水，只是为后续的护肤做准备；精华是重中之重；面霜是为了锁住精华的营养，类似于盖了个盖子；防晒一定要做，是为了防止肌肤老化、产生皱纹等。

过度清洁的害处；热毛巾敷面；护肤品中精华液最值得下血本；老废角质堵塞毛孔，去角质祛黑头；爽肤水并不补水而是为后续的护肤做准备；修容的粉底并不会被毛孔吸收但要做好清洁。几点还是中肯的知识。对于推荐的产品，还是因人而异。

理论性东西太多了，里面的化妆品品牌特点值得借鉴吧

[美肌法则_下载链接1](#)

书评

[美肌法则_下载链接1](#)