

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](#)