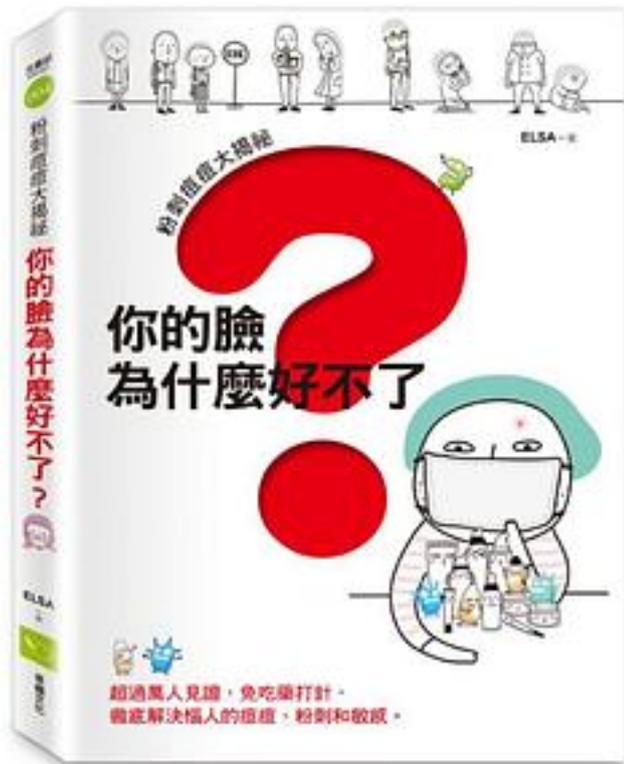


粉刺痘痘大揭祕：你的臉為什麼好不了？



[粉刺痘痘大揭祕：你的臉為什麼好不了？_下载链接1](#)

著者:ELSA

出版者:幸福文化

出版时间:2013-8-15

装帧:平装

isbn:9789868959132

痘痘男女的人生是黑白的？當個聰明的發問者，問對問題，保養有效率！

ELSA挑選了6個典型的真實案例，歸納出讓臉好不了的主因，再針對個案提出改善方法及實際保養觀點。

精準頗析10種讓你的臉好不了的元兇，訂製專屬保養計畫／安排正確日夜流程，只要跟著做，順利擺脫粉刺痘痘的惡夢不再是夢想。

超過萬人見證，免吃藥打針，徹底解決惱人的痘痘、粉刺和敏感。

本書特色：

- 1.真實案例，搭配彩繪故事圖呈現，從發作、過程及醫生說不清楚的痛苦經歷。
- 2.公開每個案例的早晚保養步驟，不需吃藥打針，Step by Step跟著做就對了。
- 3.靠ELSA的保養建議，他們都好了，你也可以辦得到！
- 4.將痘痘女的心情轉折拍成紙上電影，以感性層面引起有共通經驗的讀者共鳴。

作者介紹：

因為粉刺相關產品的熱賣以及普遍的好口碑，ELSA(艾莎)被知名網路通路封為「粉刺達人」。

11年前的ELSA，是一個滿臉痘痘的女生！剛成為上班族時，因為必須每天化妝，卻不懂得好好卸妝，於是產生一些學生時代都沒遇過的肌膚問題，滿臉痘痘，沒有自信，不敢抬頭跟別人說話。

經歷了1年多的痛苦折磨期，看過皮膚科、醫美診所，也嘗試過美容做臉，最後，終於有了體悟：自己不懂保養，就永遠都只能花錢受罪。

剛好ELSA的舅舅是擁有30多年保養品研發經驗的專家，在他的指導之下，Elsa的肌膚逐漸好轉，痘痘也在10個月內消失殆盡，也因此開啟了ELSA對保養品的濃厚興趣，從零開始學習那些學校沒有教的保養知識，並成立品牌：ElsaGusa—艾莎古薩。希望可以幫助更多也正在為粉刺痘痘所苦惱的人。

目錄: 推薦序

你知道，在鏡頭前一顆3D痘子有多逼人嗎？幸好我遇見了ELSA—音樂創作才女 林逸欣 Shara

自我認同、努力變美，妳的人生也會從此閃閃發亮—電影、偶像劇劇照師 Mia 虹汝

掏心掏肺不藏私，你怎麼可以錯過這本書—芳療彩妝師 佳真 Jennifer

每個人都有再一次的機會，美麗也一樣—科技新聞節目固定來賓、3C達人、PIL站長

廖哲輝

自序

成就感，來自幫助別人肌膚好轉—ELSA

導讀—讓保養教練陪你度過肌膚好轉期

Chapter 1 6則心酸血淚案例分享

真人挺身見證，ELSA陪他們度過恢復期

◎案例分享(1) 美甲師dodo

發誓幫弟弟改善肌膚，自己也越來越好

◎案例分享(2) 工程助理Angela

被醫師放棄的Angela，正確保養救回美麗

◎案例分享(3) 太陽餅製作師小胖

太陽餅師傅年花4萬做換膚，卻更糟了

◎案例分享(4) 準新人Melody(馬來西亞)

即將結婚的Melody，因痘痘好不了痛苦地辭掉工作窩在家

◎案例分享(5) 教育工作者Nate Yang
Nate 的又乾又油，原來都是清潔用品太強了

◎案例分享(6) 客服主管Elle

突如其來的一顆大紅痘，讓皮膚向來很好的女生幾乎崩潰

Chapter 2我的臉為什麼好不了？

一起檢視10大錯誤，徹底改變吧

- 1.仗著年輕或天生麗質，小看保養的威力
- 2.臉都脫皮了，還一直用皂洗臉
- 3.你的保養永遠都只有化妝水+乳液？
- 4.把護膚的責任丟給美容師
- 5.保養品快見底懶得買，越用越省
- 6.講求速效：「給我最強的，多貴都沒關係！」
- 7.撿便宜、不管品質
- 8.臉色暗淡，以為敷面膜就可以解決一切
- 9.沒卸妝就洗臉？99.9%會長粉刺
- 10.當個聰明的發問者吧！問對問題，保養有效率

Chapter 3讓我們一起重修4大保養學分

揭露保養連環錯，初級生、進階生必知

◎從Tina的保養連環錯，揭露你以為的差不多，其實差很大

◎寫給保養初級生，青春期開始保養，零凹洞美肌達成

◎保養進階生，重修4大學分，提昇保養效率

學分1：搞對膚況

明白自己真實的膚質狀況，而不是死板分類

學分2：買得正確

挑到符合自己現況的保養品，並且仔細觀察肌膚改變的情況

學分3：用法正確

卸妝產品用量要足夠，否則無法徹底溶解彩妝

學分4：想法正確

揮別被廣告誤導的錯誤想法，不信沒有根據的傳聞

同場加映—特別收錄篇

痘痘女的人生是黑白的？能不能……再看我一眼

粉絲真人故事改編微電影，分享如何重建不自暴自棄，重建自信心

男友邵紀宸：「以後出去，跟別人說你是我助理就好。」

楊雪寧：「總有一天，我要所有攝影師都圍著我拍照。」

• • • • • [\(收起\)](#)

[粉刺痘痘大揭祕：你的臉為什麼好不了？_下载链接1_](#)

标签

痘痘

护肤

美容

美妆

认真看

社会/生活

dou

悦容

评论

前后章节有少量重叠部分，总的来说还不错。

很好的护肤书。护肤的各种注意事项比你用了什么更重要。

日常护肤必备三步骤：清洁（纯氨基酸洗面奶）+保湿（玻尿酸精华液）+防晒（物理防晒）

此书是满脸痘痘持续多年的我的救命恩人 从此买护肤品看成分（当然，还要勤快地换枕头巾）

部分内容重复。清洁保湿防晒。

适合自己的才是最好，但内分泌失调的不能靠产品

非常实用，学到了一个观念：化妆水可以用玻尿酸精华液代替，看完买了Dr.wu的玻尿酸和杏仁酸，不认同的观点，洗面奶和卸妆分开，防晒要用卸妆油卸。我知道防晒要用卸妆，但是用卸妆油不会过度清洁吗，损害皮脂膜，我一般都用能卸淡妆的洁面

04 六月

闭合性粉刺形成的普遍原因有 ①卸妆不干净。
②不注重代谢老化角质，导致角质层过厚，最终毛孔堵塞
③水油不平衡，油脂分泌过于旺盛，或是由于皮肤长期处于缺水的状态。
④使用劣质化妆品（含铅汞激素等） ⑤紫外线及某些化学物质等

痘痘

去哪里看

觉得写得真的不错。简单合理。

[粉刺痘痘大揭秘：你的臉為什麼好不了？ 下载链接1](#)

书评

[粉刺痘痘大揭秘：你的臉為什麼好不了？ 下载链接1](#)