

# Haut nah



[Haut nah\\_ 下载链接1](#)

著者:[德] Yael Adler

出版者:Droemer HC

出版时间:2016-9-1

装帧:平装

isbn:9783426276990

Die Haut beschäftigt uns täglich: Pflege, Sensibilität, Allergien, Anti-Aging, Sonne ...

Sie ist knapp zwei Quadratmeter groß und umhüllt alles, was wir in uns tragen; sie sorgt dafür, dass wir die Hand wegziehen, wenn wir aus Versehen in ein Messer greifen, schützt uns davor, zu überhitzen oder zu erfrieren, und schirmt uns vor gefährlichen Eindringlingen ab.

Keine Erregung, kein Sex ohne – unsere Haut.

In ihrem so aufschlussreichen wie unterhaltsamen Buch rückt die fernsehbekannte Dermatologin Yael Adler unserer Haut zu Leibe und erklärt alles, was man über sie wissen will.

Sie scheut dabei auch nicht vor Pusteln, Falten, Fußkäse und anderen Tabus zurück.

Mit großer Begeisterung erzählt sie, warum Sex schön macht, Männer keine Cellulite bekommen und warum in unserer Haut ganz schön viel Hirn steckt.

Dr. Yael Adler landet mit ihrem Ratgeber einen Bücher-Bestseller, der den ersten Platz vieler Bestseller-Listen belegt.

Darin erklärt sie auf interessante Weise, wie Dermatologie und Gesundheit sich gegenseitig beeinflussen.

作者介绍:

Dr. Yael Adler hat sich nicht nur mit Haut und Haaren der Dermatologie verschrieben - seit einigen Jahren ist sie auch als TV-Ärztin gefragt. Eloquent, lebendig und erfrischend gibt die Hautärztin Experten-Rat, im Fernsehen und Hörfunk, schreibt Artikel und Bücher, hält Vorträge, moderiert Veranstaltungen.

Die Dermatologin absolvierte Zusatzausbildungen in Phlebologie (Venenheilkunde) und Ernährungsmedizin. Speziell für Themen rund um die feine Beziehung zwischen Haut und Ernährung bzw. Psyche, ist die leidenschaftliche Ärztin eine kompetente Ansprechpartnerin. Zudem hat sie ein Faible für die Fachbereiche Psychologie und Neurologie.

Kontakt zur Autorin: [www.yael-adler.de](http://www.yael-adler.de)

目录:

[Haut nah 下载链接1](#)

标签

科普

医学科普

医学

评论

-----  
[Haut nah\\_ 下载链接1](#)

书评

01.脂溢性皮炎：用无脂香波或少脂凝胶。 02.褶皱：不要用碱皂涂皱，用白色锌软膏。  
03.内衣：不要人造纤维（只能低温清洗）要纯棉织物。  
04.胡萝卜素：30毫克/日，三周皮肤变橙色。（菠菜、甘蓝、柿子椒、番薯、柿子、杏、油桃、芒果） 05.瘢痕：用硅霜或硅凝胶创口贴。 06.辣...

-----

-----

-----

-----  
在这个动辄“看脸的世界”，谁不在乎面子工程呢？但皮肤科医生耶尔·阿德勒告诉我们，皮肤不是砸钱、砸精力就能伺候好，现代人的皮肤并不比石器时代更好呢。皮肤是个复杂的小世界，《皮肤的秘密：关于人体最大器官的一切》一书便带我们细细端详个中奥妙。撇开黑或白、光滑或粗...

-----

《皮肤的秘密》从头到尾都在叙述一个非常明确的主题，笼统来说就是外界各种因素对皮肤的影响与作用：光线，性爱，膳食营养，生活方式.....

作者耶尔·阿德勒，以一种相较轻松并且口语化的方式将这些科学而又神秘的知识在本册书中娓娓道来，放缓了节奏与韵律的科普文章，因此也...

-----

### 1.识破化妆品的谎言

1.天然凝水因子其实是皮肤角质层的微生物及细胞代谢的产物，只要不作妖过度清洁，皮肤是自带锁水功能的。

2.透明质酸无法涂抹吸收，只能通过物理注射至真皮层吸收，所以买透明质酸面膜的钱可以省下了。

3.宣称的控油功效：人体皮肤油脂来源只有两个，即皮脂...

-----

### 作者Yael

Adler出身于书香门第，专业背景为医学博士，作为皮肤病和性病的专家同时还掌握心理学和营养学的知识。作者笔风幽默诙谐，不同一般的科普书籍枯燥无味，很具可读性。书中基本没有推荐护肤品，反而劝告大家不要掉进日化企业挖的大坑，可见作者的初衷是让人们更了解自己...

-----

这本书是当之无愧的关于皮肤的百科全书，前面是理论，后面是工具式的小贴士，整本书写得通俗易懂，理论部分有很多颠覆从前认知的，后面的工具指导更适合有特别需要的群体，而且DIY护肤品的人一定要相当细致了。皮肤结构与原理、皮肤与食物、皮肤与情绪、皮肤与性欲等等都在本书...

-----

皮肤是人体最大的器官，是人体代谢的主要器官之一，因此了解自己皮肤的属性，精细到一寸一寸的护理皮肤显得十分重要，尤其面部皮肤，更为重要，三角区，棱边区。阿德勒老师的这本书，细致的讲述了皮肤的诸多方面，包括皮肤的组成，腺体分泌，营养条件等，系统的讲述了皮肤护理...

-----  
如前言和后记所说，这本书不是传统的功能性指导手册，没有什么所谓的“护肤小妙招”。防晒、洗护、饮食，自制产品几部分内容较全面，其它内容分散且不深入、可实践性较低。

但确实是一本全面介绍皮肤基本知识的通识科普型读物，扩充专业常识，阅读过程仿佛重修中学生物和化学。...

-----  
\*

每每天食用1~2个胡萝卜即可满足维生素A的每日摄取量，同时摄入几滴食用油更有利于肠道吸收。

（维生素A对皮肤与黏膜同样十分重要，它可以促进细胞生长，预防皮肤受损，促进伤口修复，还能提高皮肤免疫力）\*

老人斑是皮肤的抗议反应，表明皮肤终生可接受的紫外线早已达...

-----  
[Haut nah 下载链接1](#)