

# 不费力全身肌肤抗老保养事典



[不费力全身肌肤抗老保养事典 下载链接1](#)

著者:吉木伸子

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2018-2-1

装帧:平装

isbn:9787534179846

随着年龄增长，所有女性都会面临的烦恼就是肌肤老化问题，如果没有正确保养，可能

会使老化问题更加严重。本书从专业医生角度讲解正确的肌肤护理方法，从全身肌肤、头发、饮食、睡眠、运动、心灵等各个方面，说明如何抗老化，让人变得更年轻漂亮。

作者介绍:

吉木伸子，日本横滨市立大学医学系毕业后，进入庆应义塾大学医学系皮肤科工作。之后，曾到激光诊所、整形外科、中药医学诊疗所等处研修。1998年于日本银座开设吉木皮肤科诊所。目前是活跃于电视、杂志等领域的美容皮肤科医生。

目录: Part1

- 重新检视！
- 每日的肌肤保养1
- 告诉我你对“抗肌肤老化”的印象2
- 卸妆品无法清洁毛孔中的污垢4
- 卸妆时的“顺便按摩”会损伤你的肌肤6
- 洗脸后的“润湿感”，其实不是来自水润，而是油分8
- 洁面品的泡沫本身没有美肌效果10
- 洗脸后，就算涂抹上化妆水也无法创造出润湿的肌肤12
- 拿化妆棉轻推肌肤，会损伤肌肤的表面14
- 精华液才是抑制肌肤老化的保养品16
- 大范围地涂抹精华液，才能预防斑点和皱纹产生18
- 乳液或乳霜，无法成为锁住肌肤水分的“盖子” 20
- 各种保湿成分22
- 水润成分不足的肌肤，就算敷了片状面膜，效果也不会持久24
- 提升抗老化效果的护肤时间表26
- 即使在严冬，肌肤仍会因紫外线逐渐老化28
- 若没有抹上适量的防晒品，防晒效果也很弱32
- “对付干性肌肤就用液状粉底”是错误的，反而会导致肌肤干燥34
- 就算有“无添加”或“天然”等标识的护肤品也不见得对肌肤温和36
- 部分目录

· · · · · (收起)

[不费力全身肌肤抗老保养事典 下载链接1](#)

标签

护肤

评论

有用。

-----  
有用，每页都有彩图，而且没有废话，直接了当指出了护肤上的错误观念，很适合日常护肤保养

-----  
有用，比较系统全面地科普，指出了一些不好的护肤习惯。

-----  
日本星座护肤师的书，有些有用的概念

-----  
内容还是挺丰富的，讲的还蛮有道理

-----  
彻底改变了我的保养与化妆习惯，实用性很强。

-----  
[不费力全身肌肤抗老保养事典\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[不费力全身肌肤抗老保养事典\\_下载链接1](#)