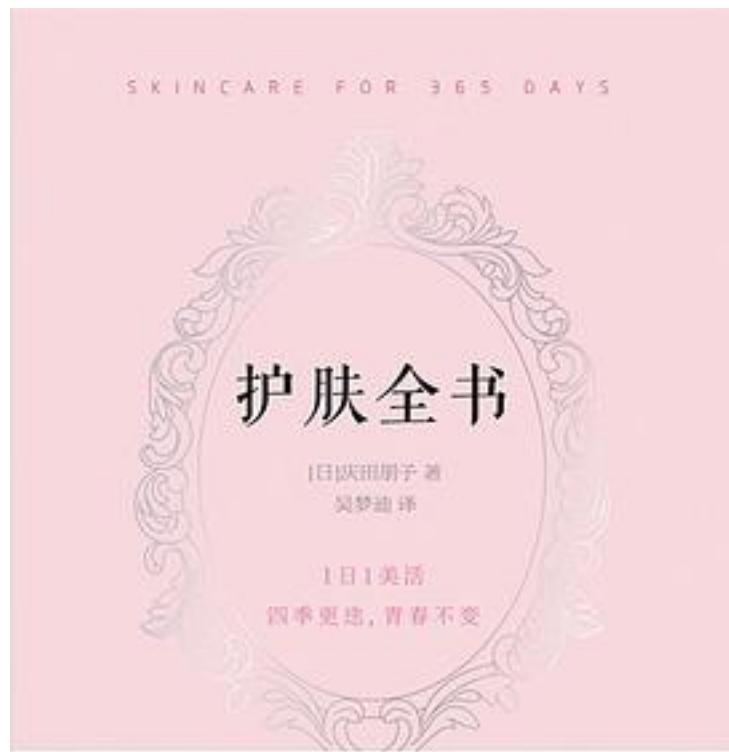


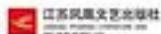
# 护肤全书



来自医学博士、皮肤科专家的陪伴型护肤全书

每天1个应季护肤小知识，陪你度过一年365天

改善干燥、暗沉、粉刺、皱纹、色斑、松弛等肌肤问题  
四季更迭，青春不变。从改变每一天的护肤方法开始



[护肤全书\\_下载链接1](#)

著者:[日]庆田朋子

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2018-6-1

装帧:软精装

isbn:9787559410931

一年有四季，春、夏、秋、冬，温度、湿度、紫外线强度等环境因素，都会随着四季的更迭而不断变化。环境发生了变化，我们的身心状态、皮肤状态也会随之发生变化。为了让肌肤永葆青春，每天都应当根据环境的变化，调整护肤的方法。

本书将为你提供针对每一天、每个月、每个季节的护肤小知识，1天1个，陪你度过一整年。汇集了针对每个月容易发生的环境变化而提出的护肤意见以及当月应该掌握的护肤知识。还回答了“为了打造靓丽的肌肤，吃些什么好呢？”“家里应该配备哪些药物呢？”“现在美容皮肤科最新的疗法是什么？”等在皮肤科就诊时不方便问及或易疏忽的问题。请一定要和这本书一起努力推进每天的护肤行动。

希望5年后、10年后的你，依然能对自己的肌肤状态充信心。

## 作者介绍:

庆田朋子 Keida Tomoko

医学博士、日本皮肤科学会认证的皮肤科专家、日本激光医学会认证的激光专家。银座KS-SKIN美容院院长。

1999年毕业于东京女子医科大学医学部，同年进入该大学皮肤科学教研室。在圣母医院皮肤科工作一段时间后，于2006年开办有乐町西武KS-SKIN美容院。2011年开办现在的银座KS-SKIN美容院。将最新的医疗器械和注入疗法相结合，实现了“不用动刀就能快乐逆转衰老”，受到很多客户的深度信赖。

庆田老师对皮肤的功能、有效的美容护肤方法、护肤习惯等方面的讲解通俗易懂，因而大受欢迎，常活跃于电视、杂志、网络等媒体。

此外，将通过学会、论文等媒介不断学习到的皮肤科学新知识传递给广大海内外读者。

## 目录: 1月

1日 制订“美肌目标”	18
2日 制订“美容预算”	18
3日 检查手头的化妆品种类!	19
4日 防晒，从今天开始!	19
5日 今天的目标是抗氧化!	20
6日 今天你摄取了多少糖分?	21
7日 重新学习修剪指甲的方法	22
8日 只用温水洗脸吗?	23
9日 检查洁面后的皮肤状态!	23
10日 挑战Q弹泡沫!	24
11日 “皮肤的成人式”是什么时候?	25
12日 多吃草莓，预防肌肤老化和感冒!	25
13日 请再次确认保湿	26
14日 “肌肤屏障强度”的关键在于角质层的状态	27
15日 你使用的保湿产品是什么类型的?	27
16日 饮酒过量会导致皮肤粗糙吗?	28
17日 菠菜可以预防皮肤粗糙	28
18日 对于保湿成分，你了解多少?	29
19日 只用化妆水，就足够保湿了吗?	30
20日 用生姜粉对抗干燥	31
21日 皮脂多的部位就不需要保湿?	31
22日 皮脂需要控制	32

- 23日 涂得少，效果就小 33  
24日 化妆水是用手涂，还是用化妆棉？ 33  
25日 乳液和霜类产品用指腹涂抹 34  
26日 胶原蛋白从20岁左右开始减少 35  
27日 皮肤因年底和年初的疲劳而粗糙？ 36  
28日 卸妆产品应选择可冲洗的类型 36  
29日 可以使用便宜的卸妆产品吗？ 37  
30日 卸妆时间为1分钟 37  
31日 请重新确认卸妆的方法！ 38
- 2月
- 1日 花粉开始飞舞前 40  
2日 在生理期后、排卵期前试用化妆品 41  
3日 1天要有1餐食用豆制品 42  
4日 你摄取大豆异黄酮了吗？ 43  
5日 花粉有没有让肌肤发痒？ 44  
6日 搾完鼻涕后记得涂凡士林 44  
7日 治疗花粉症的滴鼻肉毒杆菌是么？ 45  
8日 吃茼蒿，让肌肤年轻不生锈！ 45  
9日 服饰造成皮肤问题？ 46  
10日 财富和权力的象征，化妆的历史 46  
11日 出现皮肤问题！要怎么化妆？ 47  
12日 了解医疗化妆 48  
13日 睫毛又少又短？就用增长液！ 48  
14日 容易长粉刺可以吃巧克力吗？ 49  
15日 多吃西蓝花，塑造美肌！ 49  
16日 干皮的人要使用含保湿成分的粉底 50  
17日 跟粉饼附带的粉扑说再见 50  
18日 用柔弱的无名指化妆 51  
19日 化妆刷要选用动物毛类型的 51  
20日 什么是过敏？ 52  
21日 小心廉价化妆品 52  
22日 痘痘肌的化妆手法 53  
23日 特应性皮肤的化妆手法 54  
24日 半永久化妆要保守 55  
25日 卸妆湿巾仅在非常时刻使用 55  
26日 化妆品过敏的真相 56  
27日 利用贴布试验检查化妆品是否适合自己 57  
28日 嘴唇上起小水泡？有可能是口唇疱疹 58  
29日 嘴唇上长了血疱？可能是静脉湖 58
- .....

- 7月
- 1日 粉刺是夏季病 146  
2日 紫外线让肌肤松弛？ 147  
3日 进入眼睛的紫外线会引起色斑！ 148  
4日 吃梨，消除夏天肌肤的疲劳！ 148  
5日 防晒产品要在穿衣服前涂抹 149  
6日 紫外线能穿透浅色衣服？ 149  
7日 发际处的防晒不容忽视！ 150  
8日 防紫外线的帽子要根据帽檐挑选 151  
9日 儿童更要防紫外线！ 151  
10日 遮阳伞要选择“一级遮光”的 152  
11日 室外运动的防紫外线对策 153  
12日 防晒产品应直接涂在皮肤上 154  
13日 用维生素A、C、E来对抗紫外线 154

- 14日 早晨吃柑橘类水果会长色斑? 155  
15日 肤质会遗传? 156  
16日 小心脚背和耳朵被晒黑! 157  
17日 在家中也需要防紫外线? 157  
18日 补妆要在午饭前 158  
19日 紫外线会让头发变色? 159  
20日 海水浴时间表 159  
21日 海水浴装备 160  
22日 不小心被晒之后…… 161  
23日 什么是口服型防晒产品? 161  
24日 孩子身上长了小疙瘩! 传染性软疣? 162  
25日 传染性软疣应该摘除吗? 162  
26日 恋爱后皮肤会变好吗? 163  
27日 夏日恋情和性病 163  
28日 主要的性病 164  
29日 毛豆让肌肤和肝脏更健康 165  
30日 吃秋葵, 补充矿物质 166  
31日 头上出现白色的虫子! 头虱? 166
- 8月
- 1日 要像“盖章”一样擦汗 168  
2日 不要过度在意出汗! 168  
3日 清爽的汗和黏稠的汗 169  
4日 务必掌握的基本出汗对策 170  
5日 什么是多汗症? 171  
6日 汗液有异味? 172  
7日 信息素过多也会造成狐臭? 172  
8日 洗澡时刮脸, NO! 173  
9日 如何抑制狐臭? 174  
10日 汗流不止的时候…… 174  
11日 皮肤瘙痒, 是痱子, 还是汗液过敏? 175  
12日 旅行时, 要携带平时使用的化妆品 176  
13日 男性的加龄臭、脂臭、疲劳臭 177  
14日 敏感区域为什么会有异味? 178  
15日 如何处理敏感区域散发的异味 178  
16日 预防夏倦、塑造美肌, 就吃西瓜吧! 179  
17日 黏在身上的皮脂, 还是汗液? 179  
18日 警惕“隐性干燥” 180  
19日 紫外线会导致身体线条垮掉? 181  
20日 受蚊子喜欢的人 181  
21日 被蚊子叮咬后, 首先要冷却 182  
22日 选择止痒药时…… 182  
23日 被蜱虫叮咬后…… 183  
24日 补水喷雾会让皮肤干燥 183  
25日 照射到太阳光后, 冒出了小疙瘩…… 184  
26日 进入夏天后, 首饰让皮肤发痒…… 185  
27日 成人也会患脓疱疮? 185  
28日 光疗美甲会让指甲生病? 186  
29日 指甲美丽与否取决于“甲母” 187  
30日 食用青椒和甜椒, 打造Q弹肌肤 187  
31日 如何改善内嵌甲? 188  
.....
- 11月
- 1日 容易干燥的皮肤, 需要神经酰胺 232  
2日 泡温泉后要冲洗、涂保湿霜 233

- 3日 食用温州蜜橘，预防骨质疏松症 234  
4日 清洁头皮后，还是有很多头皮屑 234  
5日 嘴唇干燥，久久不得缓解 235  
6日 寒冷的日子，外出时要戴帽子 236  
7日 为什么会起鸡皮疙瘩？ 237  
8日 电热毯会造成皮肤干燥？ 237  
9日 注意低温烫伤 238  
10日 护手霜怎么涂才能发挥最大的效果？ 239  
11日 韭菜的β-胡萝卜素让肌肤充满活力 240  
12日 处理烫伤，关键要早 240  
13日 守护美手的五大原则 241  
14日 为什么会面部泛红？ 242  
15日 为什么“发冷”对肌肤不好？ 243  
16日 压力也会加剧发冷 243  
27日 治理暗沉要对症下药 244  
18日 唇部暗沉该怎么办？ 245  
19日 疲劳带来的“黑眼圈”种类 246  
20日 针对咖啡色黑眼圈，要用美白产品 246  
21日 针对青色黑眼圈，要促进血液循环 247  
22日 针对松弛型黑眼圈，要保湿&抗氧化 248  
23日 做肩胛骨操，预防浮肿！ 248  
24日 肩胛骨操，还能有效改善头发稀疏！ 249  
25日 小腿很毛糙 250  
26日 担心皮肤干燥，每天只泡澡5分钟 250  
27日 胸部发痒时…… 251  
28日 通过无氧运动和有氧运动，让身体张弛有度 251  
29日 利用牛蒡的食物纤维净化肠道！ 252  
30日 蘑菇—减肥美容必备！ 252
- 12月
- 1日 前胸是脸部的反光板 254  
2日 粘假睫毛时，要注意睫毛胶 254  
3日 什么是“大蒜针”？ 255  
4日 脚痒！是脚气吗？ 255  
5日 如何预防脚气？ 256  
6日 拇指发白，可能是得了灰指甲 256  
7日 治疗冻疮，用维生素E 257  
8日 食用小松菜补钙 258  
9日 这种火辣辣的疼痛，可能是带状疱疹 258  
10日 注意手机的低温烫伤 259  
11日 蔬菜摄取量不足时，请喝青汁 259  
12日 引起瘙痒的食物有哪些？ 260  
13日 手上的色斑？其实是“疣” 261  
14日 脖子上出现的咖啡色小疣是什么？ 261  
15日 软垂疣可以去掉吗？ 262  
16日 乳头发黑怎么办？ 262  
17日 消除肌肤疲劳，就靠饮食和睡眠！ 263  
18日 采用高浓度维生素C点滴，给自己充电 263  
19日 把药也放在化妆包中 264  
20日 40岁开始，必须强化抗氧化对策 264  
21日 南瓜是β-胡萝卜素的宝库 265  
22日 口红沾到衣服上怎么办？ 266  
23日 什么是“氢的力量”？ 267  
24日 为什么肌肤靓丽的人更受欢迎？ 267  
25日 香水喷在耳后或脖颈处 268

- 26日 巧妙地将体臭混于香味中 268  
27日 整理一下急救箱吧 269  
28日 食用大葱，预防“肌肤生锈” 270  
29日 检查化妆工具的污垢！ 270  
30日 化妆工具的清洗方法 271  
31日 祝你明年也美丽动人 272  
· · · · · (收起)

[护肤全书](#) [下载链接1](#)

## 标签

护肤

护肤全书

护肤宝典

我想读这本书

好书，值得一读

漂亮

脸

想读，一定很精彩！

## 评论

工具书总是这样 mark了一堆行动的时候又会走样  
但是倡导的理念会让人想要追求美的一切

---

比较适合护肤小白吧，对我来说有点鸡肋了。

针对每个月容易发生的环境变化而提出的护肤意见以及当月应该掌握的护肤知识

女生24以后就需要马上投入很多很多时间和精力护肤，这本书很赞！赞！

比较适合零基础吧

1.内容实用全面，这本书对我的帮助大于《皮肤的秘密》。5颗星

2.翻译也还不错，简洁易懂。4颗星

3.编校不过关，有很多错别字和病句。可能是这出版公司的编辑素质不好，出版社觉得不是自己策划的书，也就随便审核了一下。

4.装帧设计不用心，印刷质量不好。味道难闻，纸质粗糙，以至于我读这本书的时候感觉它会伤害我的皮肤。

整本书可以看出这个公司选题的能力不错，编辑和设计的能力太差。

因为设计得很丑，印刷质量也不好，内文弄成四色印刷就是浪费。还不如单色印刷，能降低定价。所以，这本书内容很不错，制作很不行。

按季节和日期写的护肤书，还挺新奇的～与其叫《护肤全书》，更像是《皮肤保养》+《养生之道》。整体内容还是挺有干货的，扫了不少图，包括饮食上、护肤观念和手法上、常识和误区上，还有应季护肤重点等等。虽然不能说事无巨细，但对我而言很实用了！缺点是日本人写书的惯常缺点——有些内容略水，而且总是提医美，毕竟作者是美容院院长，令人怀疑在打广告…另外个别部分有文化差异，对国人的参考性不太大。总体可以，先了解自身情况再有针对性的四季护肤，读完有收获！目前需要改善的生活习惯有：早上认真洗脸涂面霜；不用磨砂洗面奶；擦护肤品少揉搓；洗完头发要吹干；敷面膜时间不要过长；夏天防晒要戴墨镜；用含神经酰胺的护肤品；冬天出门戴帽子。嗯，就记在这里吧。

西西弗看到的 顺便就读完了 书里的每一条建议都是我踩过or正在踩的坑  
#论适当阅读工具书的重要性

非常实用的书

-----  
入门级

很啰嗦重复，感觉是从百度里搜索集合。

-----  
太浅了

-----  
something new

-----  
值得一读，算是护肤全解了。

-----  
很实用的护肤书 学习下

-----  
女人都爱看的护肤宝典

-----  
非常全面，实用，贴心的护肤百科！

-----  
爱美之心人人都有

-----  
一年365天，每天学一点，其实只是让你经过一年了解每个季节的保护自己的重点，以及该吃什么，如何避免空气、天气等原因给皮肤造成不可逆的伤害。自从这张大脸得过湿疹，我就开始学着保护自己了！！朋子写的很好，算是一本必备的工具书~

## 护肤小妙招

### [护肤全书 下载链接1](#)

## 书评

1.

2016年夏天，叶子终于去了厦门，开了一家小店，卖花为生，也卖书，时不时组织一场读书会，勉强生活。去年的那个秋天，她托一个由台湾骑行到北京途径厦门的少年，以三本鲍勃·迪伦的小说为酬，带了一盆花苗给我。

收到花苗的那天我正在赶一个项目，抬眼便看见那个被晒得黝黑...

### 保持青春的秘籍

以前听过这样的一句话：“女人就应该是高贵的，认为自己是女王，才能驾驭整个世界！”然而一年有四季，一年有三百六十五天，想要成为女王，想要驾驭世界，第一步一定要从护肤开始。每一个美丽的女人，一定要学会应时而活，应季而美！所以每一天的容光焕发是女人...

作家马克西姆·高尔基曾经说过：照天性来说，人都是艺术家，他无论在什么，总是希望把美带到他的生活中去。爱美之心人皆有之，无论男女老少看到容颜姣好的我们自然会停下脚步带着欣赏的眼光多看几眼，而女子们为了变美变青春，更是对变美之术刻苦钻研。有的往脸上动刀、有的喝...

在笔者看来，本书有专业、全面、实用、贴心四个特点。专业：

本书作者庆田朋子是日本医学博士、皮肤科专家，对于护肤问题的描述和解决建议，远比网上某些营销号靠谱。免去了我们仔细分辨信息真假的烦恼，以及拿自己皮肤做实验的忐忑。比如在“为什么会长白发？”这个问题上，...

护肤，是我们经常谈论的问题。尤其是在青春期，很容易皮肤不好。像我这种一吃辛辣食物，隔天就会冒出小痘痘。为了清洁面部，我们常常会买很多的洁面套装、护肤品之类的。可是即便是每天早晚各一次清洁面部，有时也还是会长痘、粉刺、黑头、脂肪粒等，各种各样的问题都无法解决...

护肤笔记 护肤基础：清洁 保湿 防晒 早晨护肤流程：洁面保湿防晒 防晒  
养成一年四季都涂防晒的习惯。厚涂防晒霜。3h补一次。发迹处涂抹防晒霜。  
防晒霜涂在皮肤表面即可，无需使其渗透。  
涂完罩一层散粉让防晒产品紧密贴合皮肤。使用SPF50、PA+++以上的产品。  
身体防晒在穿...

解决办法很少，总结三个，美容院做手术，医院问皮肤科医生，还有保湿。美容食物介绍还挺多的。芋头，红薯，核桃茼蒿都是美容的好食物，以前都没有听过，长知识了，很多，但像斑呀，红血丝这种比较常见的就很少有解决办法。平时注意防着点就介绍比较多，长出来了就晚了，书中也...

庆田朋子写的护肤全书，在第124页讲了吸烟脸，142页写鼻毛不能拔，会得毛囊炎。251，胸部发痒时可能是皮肤干燥，所以应该经常涂抹体乳。256页如何预防脚气？每天洗脚白藓菌就容易脱落，不要连续穿同一双鞋子产生湿气。  
虽然是一本简明扼要的书，但是他会从关键的化学物说起，在...

人们在完善自己的外表这件事上非常热衷，以至于我们每年在美容护肤上面有大量支出。然而高投入并不意味着一定会有好的收益。人们在消费这件事上永远都是非理性的，否则怎么解释美容护肤产品通过花样繁多的营销手段带来高销量。  
假如今天你想买一个保湿霜，哪些因素会影响你的购...

记得《诗经》里曰：关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。大概意思是说：关关和鸣的雎鸠，相伴在河中的小洲，那美丽贤淑的女子，是君子的好配偶。可见，世人对于美丽的事物或人，都会容易被其吸引，并被其所打动，大概世人都有一颗爱美的心吧！美好的事物让人心旷神怡，美...

爱美之心，人皆有之。美，不仅体现在衣服的五彩缤纷和彩妆的千变万化上，一个人健康的皮肤和容颜更会打动人心。日常生活中，爱美的你一定有各种各样的护肤方法，来让你的肌肤变得更加光滑和细嫩。然而，你的那些护肤方法全都正确吗？你是否每天护肤却没什么效果？是不是觉得自...

收到书的时候，旁边的女性友人看到书名字后忍不住就笑了，她说：你看完以后可以借我看一下吗？当然可以。

《护肤全书》就是我收到的那本书，任何一个女性都完全无法阻挡它的魅力呢。  
《护肤全书》的作者是庆田朋子，日本人，医学博士、日本皮肤科学会认证的皮肤科专家、日本激...

[护肤全书](#) [下载链接1](#)