

# 皮肤的抗议书

•0000 中国联通 20:19

20:19

1/6



[皮肤的抗议书 下载链接1](#)

著者:

出版者:青岛出版社

出版时间:2018-7

装帧:

isbn:9787555273141

护肤是一项长期工程，既需要耐心，更需要智慧。盲目跟风很可能使肤质越来越差，甚至变成敏感性皮肤。本书就从粉碎美肌谣言开始，为读者擦亮双眼，教会大家如何根据自己的肤质、季节、环境等情况选择化妆品，并讲述了如何维护好肌肤的防护墙——肌肤屏障。作者结合自己从医二十多年实际经验，深入浅出，将难懂的皮肤科知识用大众能理解的语言进行讲解，把正确的护肤方法和理念带给大家。

作者介绍：

安建荣，皮肤科专科医生、医学博士，曾任日本顺天堂医科大学皮肤科研究讲师，从事各种皮肤科疾病诊疗工作二十多年。以“皮肤导师”的身份积极开展各方面的活动，为大众纠正错误的皮肤常识，介绍并传播鲜有人提及的有关肌肤屏障的常识以及相关的化妆品选择与使用方法，著有《对粉刺说再见》《皮肤指导》。

目录: 你用的护肤品也许正在毁掉你的皮肤！

婴儿护肤品很温和，适合敏感肌？

错！婴儿护肤品都很油，油性敏感肌用了只会油上加油。

纯植物护肤品都很安全？

错！植物中的很多化学物质都可能引起接触性皮炎。

.....  
关于护肤和护肤品，我们有太多误解，这也导致我们无形中做了许多伤害肌肤的事情。从事皮肤科诊疗工作二十余年的安博士总结了常见的各种护肤误区，本着“一切为了皮肤好”的原则，把皮肤科医生的护肤经告诉你。

肌肤屏障是怎么回事？怎么保护它？

洁面、去角质、保湿产品该怎么选才不会伤害皮肤？

功能性化妆品该怎么用？

跟随安博士，给肌肤一次重生的机会吧！

..... (收起)

[皮肤的抗议书](#) [下载链接1](#)

标签

护肤

皮肤类

浙图

2019年6月18日浙图到期

## 评论

不要吝啬涂防晒、认真卸妆、温和去角质、多喝水多运动。

-----  
图书馆借来看，适合新手，思路有些乱。

-----  
没有什么干货。

[皮肤的抗议书 下载链接1](#)

## 书评

肌肤护理是每个女生一生都在做的事。但这件我们每天都在做的事其实很多人都没有做对。经常听到一些女生说：我皮肤特别敏感，什么都不能用。或者有人说：我太容易长痘痘了，每天得洗5/6次脸才行。

我们好像对于肌肤护理懂得一些但又说不出个所以然。常常都是被专柜导购、身边护...

-----  
[皮肤的抗议书 下载链接1](#)