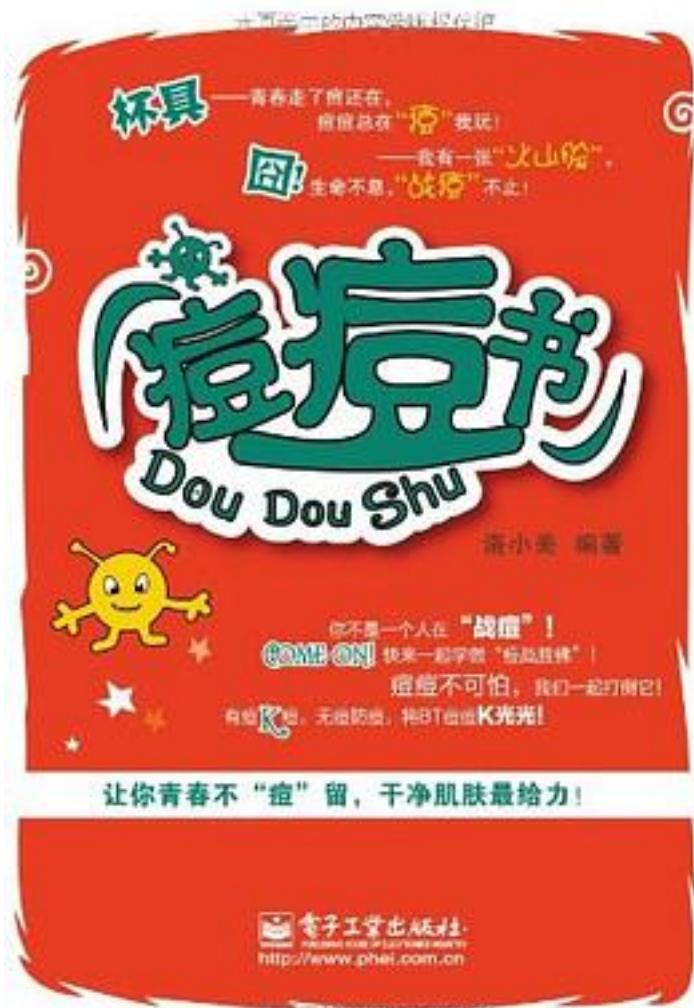


# 痘痘书



[痘痘书 下载链接1](#)

著者:洛小美

出版者:电子工业

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787121123962

《痘痘书》内容简介：你是“只要青春不要痘”的活力MM？还是青春走了“痘”还在的资深少年？是长了一张杯具“火山脸”的悲惨剩男？或者是好不容易赶跑了痘痘、却痘疤缠身的可怜“剩痘士”？杯具的“战痘”生涯该如何终结？痘痘不可怕，我们一起打倒它！《痘痘书》针对青春痘成因进行大揭秘，对皮肤构造、青春痘形成的过程进行了详解。更从日常生活入手，对症下药。层层深入。环环相扣，教你全方位对抗恼人的痘痘。

## 作者介绍：

洛小美

- 时尚达人／工作狂／精力狂。
- 80后资深都市时尚健康美容作者。
- 北京大学医学博士，经济学学士。

## 工作经历

- 北京大学第一医院临床精神卫生研究所。
- 艾尔建医药公司。
- 参与编写《中国家庭财富调查报告》。

## 目录: 1痘痘万事通——美丽第一步

痘痘生平	3
痘痘的家	8
痘痘家族	12
千金易得，一痘难除	17
我和我的“火山脸”	22
2生命不息，战“痘”不止	
有了青春就有痘？	28
痘痘是个传染病？	31
DNA决定我是“痘王”？	33
“老朋友”刚来，痘痘就到	36
“大干皮”的痘痘往事	39
一手香烟一脸痘	43
越减肥越长痘	46
“便秘族”的痘痘得分	49
“夜游族”的痘痘难题	53
致痘恶习面面观	56
青春走了，痘还在	59
3跟我学做“痘”战胜佛	
祛痘就是“痘”你玩儿	64
控油有度，痘痘无痕	69
穿出个无痘MM	73
中医战“痘”食疗方	77
自制面膜DIY，祛痘只差一步	80
跟我做按摩，祛痘保养不放过	85
洗脸功夫深，跟痘痘说byebye	89
卸妆有学问	95

妆出美丽无痕迹 99  
餐桌上的祛痘大战 103  
祛痘护肤私房菜 107  
适度防晒，痘痘无忧 113  
祛痘爱生活：养成好习惯 116  
4干净的皮肤，男人的竞争力  
男人皮肤百科ABC 124  
皮肤保养，战“痘”先锋 128  
男人哭吧哭吧不是罪 133  
男士祛痘小Tips 138  
5痘痘告诉你，身体哪里出问题了  
唯我独尊——额头大痘痘 144  
独占鳌头——鼻尖小痘痘 147  
吃香的、喝辣的——唇周痘痘 151  
红杏出墙——下巴痘痘 154  
不可小觑——背部痘痘 156  
6抗痘王牌杀手锏  
避孕药：避孕治痘两不误 162  
维A酸：物美价廉 166  
抗生素：内外兼修但不可多用 171  
杀菌能手——茶树精油 174  
7痘痘的影子——痘印  
痘痘走了，留下痘印 180  
自制面膜，美白消痘印 184  
维生素E：偏方治痘印 190  
巧妙化妆，痘印找不着 193  
· · · · · (收起)

[痘痘书 下载链接1](#)

标签

痘痘

战痘到底

生活

养生

1

00

E

2014

## 评论

阅读地点：书立方。我觉得过了一定年龄，痘痘自己就灭迹了。

-----  
还可以，就是对于病因分析的不够彻底

-----  
书里说了很多防治痘痘的方法，等有空试一下

-----  
写得好详细

-----  
还是要生活规律啊

-----  
真正有战痘经验的人，书中的一切都是常识，并无特别之处。

-----  
大白话通俗易懂，重复内容不少，少部分内容值得推敲

-----  
痘痘反反复复好长时间了，越长越多，真的是没有办法了，用过好多方法可是都不见有什么效果，痘痘就像野草一样，野火烧不尽，越长越多，真的不知道该怎么办了，后来朋友给我介绍上百度了（林莲心录）经过人家的指导，现在完全好了

---

[痘痘书 下载链接1](#)

## 书评

仙人掌种子油是用仙人掌果实种子经过十几道工序，96个小时，300万粒种子才能冷压出1升种子油，它可以有效重组皮肤，可以去除皱纹，黑眼圈，妊娠纹，疤痕，痘痘痘印，最初只有行走在沙漠的摩洛哥医师和种植培育仙人掌的柏柏尔妇女知道这个秘密，现在被越来越多欧美国家和旅菲华...

---

治痘痘有效方法，黛姿泉最快最安全

生活中有很多人被青春痘的问题困扰着，青春痘实际上是一种轻微的皮肤疾病，除了正确治疗和护养以外，红肿发炎期间千万不要自己去挤。现在治疗祛痘的方法有很多，真正有效的却很少。那么，怎样祛痘最快最有效。...

---

[痘痘书 下载链接1](#)