

<<跟着尼可变美丽>>

图书基本信息

书名：<<跟着尼可变美丽>>

13位ISBN编号：9787208066465

10位ISBN编号：7208066469

出版时间：2006-12

出版时间：上海人民出版社

作者：尼可

页数：106

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<跟着尼可变美丽>>

### 内容概要

宠爱它，先读懂它，你的护肤错了吗？

最新鲜资讯，最新鲜科技，最新鲜护肤心得，跟着“网络第一护肤达男”尼可打造最新鲜肌肤！  
比女人更懂护肤的个性男人，专业实用的美容真经，不要再让错误的护肤方式“折磨”你的肌肤！  
作为著名女性网站onlylady.com美容论坛的版主，尼可GG堪称美容界的“恒山派掌门”，引领众多爱美女孩正确选择护肤品，正确保养自己的皮肤。

虽为男儿身，但他对护肤的狂热超过了一切事物。

最新鲜资讯，最新鲜科技，最新鲜护肤心得，跟着“网络第一护肤达男”尼可打造最新鲜肌肤

！

在护肤品和护肤品广告铺天盖地的今天，尼可GG告诉你：“护肤是一种感觉，更是一种科学！”  
宠爱肌肤，先要读懂肌肤，不要再让错误的护肤方式“折磨”你的肌肤！

尼可传达的不仅是他亲身试验不计其数的保养品的真实心得，更是以专业科学的研究精神揭开肌肤的内在需求。

书中尼可还公开了自己独特的养生之道和生活主张，同时也披露了时尚圈美丽光环下的种种惨淡现实

。

## <<跟着尼可变美丽>>

### 作者简介

尼可，国家高级化妆师及美容师、www.onlylady.com美容版版主&特邀资深美容顾问，曾任著名时尚杂志时装、美容及生活编辑，尼可熟知最新国际美容科技资讯，亲身试验过不计其数的保养品，以专业科学的研究精神和实用真实的使用心得为百万网友的肌肤问题给出了解决方案，《尼可护肤问题》点击率超过百万，被众多粉丝亲地称呼为“尼可GG”。

## <<跟着尼可变美丽>>

### 书籍目录

第一章 基础三步1 护理是一场注定失败的战争2 观念的转变3 清洁的转变4 保湿，保湿，保湿5 防晒的彼岸第二章 全面护理6 抗老大作战7 非典型痘痘8 眼部护理9 脸部红血丝护理10 唇部护理11 手部护理12 尼可牌面膜13 粉底也护肤第三章 日常保养14 平静的日子15 身体的内调16 尼可按摩手法17 使用护肤品的技巧18 如何保管化妆品第四章 自我主张19 我的瘦身之道20 变形记21 时尚编辑内幕22 尼可在线Q&A

## &lt;&lt;跟着尼可变美丽&gt;&gt;

## 章节摘录

2 观念的转变 回头看看我的护肤经历，试用过的东西不计其数。这主要有两个原因，一是为了挑选最适合自己的护肤品，二是为了满足我对护肤品研究的无限兴趣。为此我付出极大的代价，无论是金钱上，还是皮肤上。不夸张地说，我的心得，都是血与泪积累的成果。

先说一说我的皮肤。

onlylady上有为数不多的姐妹是见过我的，可以大言不惭地说，我的皮肤质感非常好，称得上是细腻柔软，晶莹剔透。

照些朋友的话说不用修片都可以上广告。

由于我皮肤一直都挺好，而且不敏感，所以一直勇于尝试各类护肤品，哪怕酒精含量高达13%，哪”I白含有SLS，哪怕里面有新出的不稳定的成分。

直到有一次长痘把我彻底吓坏了。

当时的惨状是额头、脸颊上全是痘，用两个字形容就是“恐怖”！

当时我真是乱了方寸，什么去痘产品都用上了，但最后发现不管用。

没办法，我只有自己苦心钻研各种书籍，到网站上查找国外的最新治痘万法，工夫不负有心人，在几个月的努力后，我终于使自己的皮肤恢复到长痘以前的状态。

这次长痘后的一段时间内，我不敢再乱试新品。

但我实在经不住新护肤品的诱惑，所以在确定皮肤状态完全稳定后，我又重新开始了试用各类保养品的漫漫之路。

不过，这一次，我的方向调整了，在选择保养品的时候，更看重以下几点： 一成分 选择保养品必须经得起成分考验。

也就是说，我在鉴别新产品的时候，首先要看它是否含有有效成分，在确定成分上没有大问题后，我才会试用。

这样做可以保证我自己的皮肤不出大的问题，我可不想再输在战争还没开始前。

不过说到成分，希望大家不要陷入个成分的误区。

现在网络上出现了一种“唯成分论”，由于中英对照的成分表在网上轻易就能搜索到，越来越多的人只凭成分去判断一个护肤品的好坏，这其实是不科学的。

### 1、成分混合后会起变化。

单看表格，就轻易说这成分不好，那成分不好，是不准确的。

例如NaOH，很多人说有害，会腐蚀皮肤，其实没那么简单。

NaOH俗称烧碱，听到这个词，大家就会从字面上感觉对皮肤有伤害，却不知道在化妆品中，NaOH、KOH这类强碱是常用原料。

比如我们常用的皂剂洗面奶、皂剂沐浴露都需要它们来中和脂肪酸，这种情况下碱已经和酸中和成为盐。

而些化妆水中会添加微量KOH、NaOH来软化角质。

国家对化妆品中可用的原料都有明确规定，KOH，NaOH都是国家许可的原料。

产品是不是有腐蚀性，和碱的浓度、pH值都有关系。

所以说不能单看某个成分就说个护肤品是好是坏。

### 2、成分的浓度问题。

目前欧美和日本规定化妆品要标示出成分，也就是说所有在产品中应用的成分都需要标明，但是浓度比例你是不知道的。

同样的成分，如果浓度比例稍有差别，或者是添加的顺序和方法不同，配出来的护肤品就会天差地别。

这就是为什么护肤品商敢公布成分，而不会担心你拿着这个成分表就能配出一模一样的护肤品。

这个比例可是护肤品厂家的商业机密，不可能透露给你，一般的网友也没有能力去测试出这个比例。单靠掌握点成分知识，连用都没用过就夸夸其谈，实在是失偏颇。

## &lt;&lt;跟着尼可变美丽&gt;&gt;

例如，一个保湿的护肤品里含有透明质酸，它的浓度要达到定比例才能有好的保湿效果。如果里面的浓度很低，就算含有，也是用处不大的。

所以，虽然我对成分也非常熟知，但绝不轻易只从成分表去辨别护肤品的好坏。

我是先了解大概的成分，再结合实际的使用感受未确定一个护肤品的好坏。

同时我也希望大家从网上的成分误区里走出来，成分只是选择护肤品的个参考部分，在没有公布浓度比例的时候，请不要太在意网上所谓成分达人的分析，从综合因素未选择护肤品才是上上之策。

二保养品以抗氧化为主 我想，和我年龄差不多的 x d Jms 现在面对的最大问题，就是我们在变老。

这是护肤的重头戏，也是这场战争的最大敌人，我不能再像前几年那样哪十白只用个水磁场肌肤巾，可以接受。

现在我在试用新产品时，一定要加入抗老的护肤品，来保证皮肤紧致、防止出现皱纹。

那么，老化到底是怎么发生的呢？抗老化，到底抗的是什么呢？其实，抗老化=抗氧化=抗自由基。

自由基这个词大家应该听说过，它是“不稳定的氧分子”，人体稳定氧分子的电子数是偶数，而自由基的电子数却总是奇数，在这种不平衡的状况下，落单的电子，会积极向外抢另一个电子配对，破坏力极强。

这种破坏发生在肌肤上，会造成胶原和弹性纤维松弛和脆裂，表皮细胞新生减缓。

而且细胞核受到自由基的伤害，就无法分裂出健康的细胞了，细胞间的脂质也会被破坏，变得无法维持住肌肤中的水分。

由于自由基破坏的原动力，来自于不成对的电子数，在抢夺别人的电子过程中，又制造出更多自由基，所以就如同连锁炸弹一样。

而我们需要对抗自由基的抗氧化物就像一支军队，它们自己找到自由基并附着上去，提供自由基所需要的电子，让它状态稳定并除掉毒性，再一起被排出体外。

所以要和时间对抗，就要尽早使用抗氧化的保养品。

像含有维生素c、维生素E、β-胡萝卜素、素和多酚类的保养品，特别适合在日间作为抗老化产品。

三试用的产品一定要有真正的功效。

我的几次全职工作使我对护肤品的广告和软宣制作很明了了，所以我已经不受广告因素的影响了。

我现在挑选新品时，会选择功能性最强的、而不是广告打得最凶的产品。

其实大家也都知道，目前很多护肤品在功效上都有一定的夸张成分。

很多产品的最终效果是通过显微镜放大比较得出的，虽然从数量上看很惊人，但是在视觉上却没有明显区别。

而有些产品虽然在视觉上效果明显，但是其实并不是真正改善皮肤，很可能是通过些物理方式来暂时改善。

目前护肤品的功效远远没有达到大家的期望，更不用说那些广告宣传中的效果了。

总体来说，在护肤观念转变以后，虽然试用的护肤品的数量还在增加，但我个人常用的护肤品数量大幅度下降。

现在，如果有朋友向我咨询护肤时，我会更设身处地为他着想，帮他找到最经济、同时效果最显著的护肤品。

我想这是我在这场护肤战役中的最大收获。

保养最基础的三步是“清洁”、“保湿”和“防晒”。

只要做好这三步，就能保持一个很好的肌肤状态，同时这三步对去痘、美白、抗老化也起着重要的作用。

在这三步的基础上，再加上一些特别护理，就是护肤战场上最有效的策略。

其实很多肌肤问题都是因为这三步没做好引起的，所以要为这场肌肤持久战打下坚实的基础，就得从这三步做起。

<<跟着尼可变美丽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>