

<<给问题肌肤开处方>>

图书基本信息

书名：<<给问题肌肤开处方>>

13位ISBN编号：9787504848642

10位ISBN编号：7504848646

出版时间：2006-5

出版时间：农村读物

作者：夏怀逸

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>

## <<给问题肌肤开处方>>

### 内容概要

在现代社会，每天一个女孩要遇到各种各样的压力，交通的繁忙、灰尘和嘈杂的空气，烈日和电脑的辐射，画来和家庭，这些都让女孩如同鲜花一样妖贵的美丽受到损害，这是主人觉到十分可情的事情。

爱护皮肤是善待自己的第一步，追求物质永远像海市蜃楼一样有不可能填满的欲望深壑。西方有位哲人曾经说过，每个女孩都是上帝的恩赐，只有在感恩中创造自己的生活，才可能获得自己珍爱的东西。

愿这本书能帮助你找到自己肌肤的症结所在，指引你自然恩赐的灵丹，启发你对身体需求的认识，更希望，能够让你充实自己的心灵，让丰饶的心灵土壤，孕育出属于自己的美丽。愿每朵花都能开放出让人愉悦的花朵，愿每一个心灵都育实而有爱，愿每一个女人，都有自己最美丽的时刻，然后细心珍藏。

## <<给问题肌肤开处方>>

### 书籍目录

第一章：干燥——给皮肤喝水Chapter1 办公室里皮肤渴 薄荷润肤水 薄片柠檬茶 蒸汽补水法Chapter2 天生的干燥皮肤怎么办？  
牛油果面膜 人参甘油Chapter3 秋风起来皮肤变干 鸡蛋蜂蜜润肤剂 香蕉奶油霜Chapter4 大量脱水急救法 10分钟补水面膜第二章：暗淡——让皮肤醒来Chapter1 年龄给皮肤留下的痕迹 番茄面膜 绿豆洗脸粉Chapter2 因肌肤敏感而产生的暗沉 洋甘菊蒸脸剂 洋甘菊喷雾Chapter3 压力、失眠、饮食不规律而产生的皮肤暗淡 皮肤减压操Chapter4 皮肤不够白 瑞士护肤古方 牛奶护肤古方 柠檬面膜Chapter5 皮肤不透明Chapter6 皮肤不易上妆 雪耳红枣陈皮羹 白芷洁面霜第三章：油腻：让皮肤清爽Chapter1 T字区出油 检查身体状况 黄瓜控油额贴Chapter2 皮肤整天油光光Chapter3 皮肤起了小红疹Chapter4 黑头 牛奶沅颜盐霜Chapter5 突然长了青春痘 立竿见影的牙膏法 / 长效按摩法 / 中药法第四章：皱纹——让皮肤光滑Chapter1 眼角细纹 眼部按摩操Chapter2 眼角深纹 橄榄曲芦荟凝胶 橄榄油菜谱 芦荟美肤Chapter3 嘴角皱纹 燕窝蜜枣汤Chapter4 额头皱纹 栗子霜 葡萄露第五章：粗糙——让皮肤细致Chapter1 毛孔粗大 黄瓜敷面膏Chapter2 点点斑 双仁蜂蜜面膜 鱼腥草露Chapter3 晒后红肿 轻微晒伤：芦荟胡片 晒黑：柠檬芦荟胶 疼痛红肿：冰镇芦荟Chapter4 身体不光滑 柚子擦澡 柚肉擦澡油 胡萝卜、柠檬汁第六章：特别呵护——让皮肤享受五星级待遇Chapter1 激动、冷热都脸红Chapter2 逃不掉的电脑辐射Chapter3 那些别扭日子里的别扭皮肤Chapter4 让手和脚也细腻柔滑Chapter5 每天都可以做的睡前功课  
后记：心灵处方——让皮肤健康的生活态度

## &lt;&lt;给问题肌肤开处方&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘我国古老医学文化源远流长，很多经验到现在也是十分科学的理论，比如中医强调的对症下药，至今也是一个颠扑不破的真理。

但是很多MM们在对待肌肤问题的时候不要说“下药”了，往往连这是肌肤哪个地方出了问题都搞不清楚，其实往往是些微小的病却大动干戈，进医院被手术刀狠狠的宰上一刀是其次，就怕有的时候被巧舌如簧的美容院、护肤品柜台小矧门说得天花乱坠，花了钱却发现用并不适合自己的东西而毁了自己的皮肤。

这些美容上的误区大多是因为女孩对自己的皮肤不了解的缘故，因此，在开始对肌肤进行诊断然后找到调养的方法之前，我们先来认识一下自己的皮肤。

**神奇的皮肤** 皮肤是人体面积最大的部分，而且说起来你可能不信，看似轻轻薄薄的皮肤，其总重量要占人体重量的8%，换句话说，一个体重50千克的女人，皮肤的重量就占了4千克，是不是很神奇呢？皮肤是身体的镜子 皮肤容纳了人体将近1/3的循环血液和将近1/4的水分，因此皮肤可以算得上是整个身体健康的最大的镜子。

中医中有“望闻问切”的诊断手法，第一位的就是“望”，即通过观察人的皮肤气色来诊断人身体的病情。

所以说，保养自己的皮肤，不仅仅是美容必不可缺的步骤，更是对于健康的一种关注。

**皮肤的三组织** 皮肤是由表皮，真皮，皮下组织三个部分组成的。

表皮也叫做皮上组织，是美白化妆品作用的关键。

表皮非常薄，最厚的地方也只有0.2毫米，它是由下面的基底层发育而成的。

基底层含有基底细胞和黑色素，基底细胞不断地进行分裂，产生新的表皮细胞，而黑色素就是决定皮肤颜色的关键。

当黑色素受刺激分泌过多时，皮肤就会变黑。

而且表皮十分脆弱，有些美白产品在作用到黑色素的同时会对基底细胞产生伤害，从而让表皮受损，因此，选用美白产品的时候要千万小心。

真皮在表皮的下层，与表皮底部的凹凸部分紧密接触。

真皮决定了皮肤的弹性、光泽和张力，这是因为真皮内细胞很少，主要由植物纤维结缔组织构成，包括胶原纤维、弹性纤维和网状纤维。

当这些纤维老化时，就会引起皮肤的松弛、起皱，就像弹簧床的弹簧积压变形，整个弹簧床也就失去了弹力一样。

不过真皮组织不像弹簧那样说更换就能更换，因此，平时要注意对皮肤的保养，让这些纤维组织不要过早地失去活力和弹性。

皮下组织在真皮之下，两者没有太过明显的分解。

一般来说，皮下组织中含有更大量的脂肪组织，散布于疏松的结缔组织中，而真皮组织则含有更大量的结缔组织，内部混含少量的脂肪组织，两者的区别就在于此。

皮下组织是皮肤的最后一层屏障，一般来说，如果不小心伤害到了皮下组织，就会在皮肤上留下比较难愈合的瘢痕。

P15-16插图

## <<给问题肌肤开处方>>

### 编辑推荐

在现代社会，每天一个女孩要遇到各种各样的压力，交通的繁忙、灰尘和嘈杂的空气，烈日和电脑的辐射，画来和家庭，这些都让女孩如同鲜花一样妖贵的美丽受到损害，这是主人觉到十分可情的事情。

爱护皮肤是善待自己的第一步，追求物质永远像海市蜃楼一样有不可能填满的欲望深壑。

西方有位哲人曾经说过，每个女孩都是上帝的恩赐，只有在感恩中创造自己的生活，才可能获得自己珍爱的东西。

愿这本书能帮助你找到自己肌肤的症结所在，指引你自然恩赐的灵丹，启发你对身体需求的认识，更希望，能够让你充实自己的心灵，让丰饶的心灵土壤，孕育出属于自己的美丽。

愿每朵花都能开放出让人愉悦的花朵，愿每一个心灵都育实而有爱，愿每一个女人，都有自己最美丽的时刻，然后细心珍藏。

<<给问题肌肤开处方>>

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>