

# 《牛尔爱美工作室》

## 图书基本信息

书名：《牛尔爱美工作室》

13位ISBN编号：9787807638599

10位ISBN编号：7807638591

出版时间：2013-1-1

出版社：牛尔、柳燕 广西科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：牛尔,柳燕

页数：112

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

牛尔自序美丽自己来前阵子参加大学同学会与同学合影的相片被同事看见，没想到同事开头就问，这几位阿伯是你的什么人，年龄感觉像你的叔叔伯伯，但长得又不像……有人说，40岁以前的脸由父母决定，40岁之后的脸由自己负责。这句话代表着许多的含意，但套用在美容保养上，就是我们的面貌、老化程度绝大多数都是由遗传所决定，但是，若能越早做好正确的肌肤保养，同时再适时地使用彩妆修饰，就能让你突破遗传的限制，拥有年轻、美丽、充满光泽的肌肤！说起来，老牛之所以会进入美容行业，与我那一脸糟透了的皮肤有关，因为从初中开始，我的肌肤开始出油，粉刺、青春痘深深困扰着我，在当时那个没有医师愿意治疗“青春痘”的年代，整张脸被我挤得疤痕累累，凹洞、毛孔粗大，再加上我天生的抬头纹，沙皮脸，一张老脸顶着满脸凹洞疤痕，这让我整个高中、大学时期并不是过得很如意。一直到医学院毕业之后，决定从事美容行业，一方面是想救救自己的疤痕老脸，一方面借由自己医学方面的知识，可能会更适合在这个行业里发光发热。就这样，20年的美容生涯过去，这些年，我曾找到正确的保养方式，因而改善自己的粗大毛孔与痘痘疤痕，但也因为工作忙碌，忽略了保养的重要性，而让肌肤越见苍老。保养真的很重要，这不只是一两天的工夫，而是值得你一生投注的修为，从饮食、运动、心灵、自我修养，一直到肌肤的护理，正确的保养，可以让你的脸不会因为岁月的侵蚀而退色，反而越见细致、光彩动人；如果将我们珍贵的肌肤比做顶级的爱马仕铂金包，就会知道，同样的包包，因为保养的差异，过了数年之后，就可以看出其中的差异，好的保养会使旧的铂金包比新包更加柔软，触感更好，发色也更美，而保养不佳的铂金包，就像不好好保养的肌肤一样，变得灰暗、死气沉沉……这本书，希望通过一些简单的观念与实用的方法，让你开始对保养上手，没有深奥难懂的大道理，也没有长篇大论的谈肌肤的科学，我们希望用一种浅显易懂的方式，让你能够轻松地护理肌肤，让你能在最短的时间内，变得气色更好，也显得更有精神！即使在医学美容与微整形如此发达的今天，也不要忘了唯有平时的肌肤护理，加上彩妆的修饰，才能让你的肌肤更见光彩细致，快点跟随老牛、柳燕老师的脚步，让自己变得更美丽吧！

# 《牛尔爱美工作室》

## 内容概要

牛尔爱美工作室:达阵美肌篇》内容简介：美容教主牛尔老师最新最实用的美肌保养书，牛尔老师独门按摩术第一次全公开！其中不但包含了牛尔老师独特的美肌保养术、按摩技术和多年肌肤保养经验谈，还包括了正确美肌工序、认识保养成份等。《牛尔爱美工作室:达阵美肌篇》围绕女性最关心的肌肤保养问题，从基础保养到按摩技法、护肤品的选择都有详细的介绍，是一本不可多得的美肌保养指南。肌肤环保篇将护肤分成每日、每周、每月需要注意的所有问题，一一向读者叙述介绍。肤质检测篇则是帮助每位读者认清自己的肌肤状况，以便针对不同的肌肤问题进行保养。第三部分肤质基本功部分体现出牛尔老师在护肤按摩领域的专业功力，牛尔独门按摩美颜术和牛尔美眸按摩秘技详细分析了如何利用按摩的手法将护肤品发挥到最大功效。第四部分终极美肌攻略则是《牛尔爱美工作室:达阵美肌篇》的亮点所在，各种针对问题肌肤的护理方法，精准囊括了亚洲女性读者的各种需求。

海报：

# 《牛尔爱美工作室》

## 作者简介

牛尔 公认美容教父、美容界第一达人

入行18年曾任职欧美知名品牌美体小铺（Body shop）、Sisley化妆品公司担任行销、教育训练及公司发言人的职务，期间曾多次赴英、法研习芳香疗法及化妆保养等美容专业知识。荣获搜狐网"最佳美容杰出贡献奖"殊荣，获得上亿大陆网友支持与青睐。著有《牛尔的爱美书-全面保养DIY》《芳疗圣经》等美丽装扮类畅销书。

柳燕 牛尔最强护肤团队成员 彻夜试用保养品而忘记睡觉的美容达人

曾任国际中文版美容编辑，拥有十年以上美容保养经验。多次亲赴法国、英国、澳洲、日本、泰国、马来西亚、香港等国家，近距离贴近各大化妆品牌实验室，了解各国不同美妆文化，对化妆品品牌的商品与特色，了如指掌。经常性受邀出席参加化妆品品牌发表会、美容教育课程、消费者活动，担任美容保养专家代表。现为《女人我最大》节目固定美容专家。

## 书籍目录

### CHAPTER 01

#### 保养基本功

- 012 完美护肤程序
- 016 找到淋巴与穴位
- 019 牛尔独门按摩美颜术
- 030 牛尔美眸按摩秘技

### CHAPTER 02

#### 终极美肌攻略

- 038 一日达阵法 安抚红肿脱屑
- 040 一日达阵法 镇静发炎症
- 042 一日达阵法 紧缩毛孔
- 044 一日达阵法 控油
- 048 七日达阵法 弹力保湿
- 052 七日达阵法 舒缓压力疲劳
- 058 28日达阵法 焕新肤质
- 068 减龄五岁达阵法 浅化纹路
- 074 肤色白一号达阵法 摆脱暗沉泛黄
- 080 完美鹅蛋脸达阵法 拉提松垮下垂

### CHAPTER 03

#### 认识保养品

- 088 保养品用语索引
- 090 常见的保养品原料
- 092 常见的保养品成分

### CHAPTER 04

#### 护肤用品全收录

- 096 清洁类
- 098 化妆水
- 100 乳液类
- 102 乳霜类
- 105 眼部类
- 109 全方位美颜工具 & 使用小技巧

## 章节摘录

版权页：插图：二、夜间排毒净化术 对皮肤而言，白天最大的任务就是要抵抗外敌，所以保养重点在防御细胞上，到了晚上皮肤才能真正休息，全力进行修护工作，这时帮肌肤做修护保养，皮肤的吸收效果较好，等到入睡的时候，这些满载着营养的血液就会大量来到肌肤，促使组织修护更顺利。这也是为什么大家会说睡美容觉的原因，而且要在晚间11点到凌晨2点之间入睡，因为此时人体的经络运行走到胆经与肝经，肝脏的血液运行最旺盛，所以此时休息的话，肝脏才可以获得最好的运行，确实达到排毒功效。如果在皮肤自行排毒前，先进行净化按摩术，帮肌肤扫除所有脏污和废弃物质，更有助于美肤效果。按摩前在进行排毒按摩前，除了皮肤要先清洁外，可先帮皮肤做去角质的工作，清除脸上残留的老废物质，让后续的排毒按摩更易发挥作用。要注意 1使用工具：去角质产品、保湿型化妆水、排毒按摩霜、大镜子。2先利用去角质产品达深层净化，再使用保湿效果佳的化妆水进行润泽保养，让皮肤表面及底层都充分浸润。建议使用质地偏丰润些的排毒按摩霜，丰润质地的产品可增加手指在脸上推揉时的滑顺感。3此按摩会运用到穴位及淋巴，在开始按摩前，不妨先照镜子，观察几个会按压到的穴位位置，有助于按摩动作顺利进行。开始按摩 清洁后可使用去角质产品为皮肤进行深层清洁工作。在全脸均匀涂抹产品后，依序从额头、两颊及下巴，由内向外画螺旋按摩，鼻翼两侧可稍微加强搓揉，最后不要忘记耳后、脖子，然后以水冲洗干净。乳霜类主要功效 此类型质地的产品较为浓稠，能长时间滋润肌肤，也能提供细胞更多的营养成分，加上延展特性佳，非常适合用于提拉按摩用。使用特色 使用乳霜时，建议先取适量于掌心，利用掌心搓热后的温度融化乳霜再涂抹到脸上，一来延展力更佳，二来吸收效果也更好。由于乳霜大部分为广口瓶包装，使用时要利用挖勺取用，减少内容物污染概率。若同时有几种不同功效的乳霜要一起使用，则以功能诉求来决定使用顺序，抗老紧致除纹先使用，再就是美白淡斑功效，最后才是保湿功效的乳霜。但因乳霜本身具备的护肤价值已很高，不太建议同时使用两种以上的乳霜产品，不然会有些浪费。

# 《牛尔爱美工作室》

## 编辑推荐

《牛尔爱美工作室:达阵美肌篇》编辑推荐：美容教主20年独门最强保养技首次全公开，唯一实操性美肌秘笈，权威不可撼动！美容教主牛尔睽违五年再次出山！护肤保养界的绝对教父级人物，微博1600万粉丝忠诚拥戴，“最佳美容杰出贡献奖”唯一获得者。牛尔出道20年唯一最强实操性美肌保养书，专业、简单、实用！史上最权威无龄肌按摩手技。超过100种达阵美肌步骤，28日肌肤焕然一新，精准对应个人肤质肤况，绝对秒杀所有肌肤问题。全年守护！给你前所未有的理想美肌！美丽，一本决胜！因出油造成的皮肤蜡黄，如何利用美白化妆水，恢复透亮白皙？如何利用化妆棉瞬间提亮？从没有人系统传授过的美容知识，由牛尔最强达人团队，首屈一指美容专业人士，带你一起美颜大进步！牛尔独门按摩美颜术：按走细纹，抚平毛孔，肌肤自然上提。牛尔美眸按摩秘技：从此不让眼睛泄露你的年龄！每日、每周、每月保养秘笈：美丽每一天！认识保养成本、保养产品大推荐：美容教主教你用对护肤品。

### 精彩短评

- 1、牛尔加刘燕老师写的书
- 2、有不少实用的按摩技法 and 美容品推荐。种了欧莱雅双重复颜提拉眼霜的草，待拔。
- 3、这是送的书 内容还可以
- 4、一般般，内容很少，不是太具体
- 5、做活动送的，同事买的，内容不知，应该还行吧。
- 6、就是一本广告！
- 7、除了推荐化妆品部分有点像拉赞助的嫌疑，但是内容还不错将按摩手法的，对于菜鸟来说可以学到不少。
- 8、就是书太薄了．．内容不错
- 9、现在慢慢觉得一些所谓的老师出的书都是在打广告，所谓的知识少的可怜，好的书自然是要教你怎样理解护肤，就像一个快饿死的人，你要是给他一条鱼而不是教他怎样去捕鱼，到头来他还是会饿死。太商业化的书就扭曲看书的本质了
- 10、是认真的一本好书，尤其是介绍的按摩手法，最近刚好在美容院做，真真是极好的，想在家尝试下
- 11、20分钟翻完的书。。。
- 12、内容不错，喜欢牛尔老师的书~
- 13、这本书是我所需要的，好！
- 14、有错字，护肤顺序也是错的，我不知道是这本书本来就是这样，还是大陆出版不严谨造成。。
- 15、赠品，内容空洞泛泛，配图也不好。
- 16、女孩子还是比较关心自己的容貌的。
- 17、书是正品的，这本书内容很强大，很给力，送给女友，女友当晚就实验了，效果非常不错。是所有爱美的人士必须拥有的一本奇书。
- 18、很齐全，很详细
- 19、3.5
- 20、还不错，里面还有他介绍的一些护肤牌子，有一些帮助。
- 21、内容虽然有介绍推荐产品，但是没有价格可以参考，毕竟推荐的产品很多是大牌子的。很多一般上班的人用不了
- 22、可能对此书的期望值有点高，导致拿到手时有点小失落，书中有广告的嫌疑，我希望的是怎么保养，不是看化妆品广告！
- 23、看完觉得就是给自己品牌做广告的宣传册，优势是里面说到的按摩手法都是图示
- 24、一直很放心在卓越上买东西。这次买的是工具书。都很实用！
- 25、虽然我很喜欢牛尔，但这本书实在是...
- 26、这本书真的很不错哦，特别是对于女性朋友，可以知道女性朋友对于自己的肌肤有一个更好的保养方法，值得一读，也推荐给各位网友
- 27、照着上面做的一般
- 28、有广度没深度。涉及的肤质很多，但是编写的不够具体，对于改善自己肤质没有实质帮助。

# 《牛尔爱美工作室》

## 精彩书评

- 1、书中介绍了各种护肤品，感觉都是贵妇品牌，虽然能够理解原因是担心被国内的商家用来做广告，但是牌子离我们实在太遥远了，实用性大大降低。有些按摩手法本来挺实用的，我以前也没注意到，例如我们敷完面膜可以做一个动作，就是从嘴角开始往上拉45度，提拉以防下垂。但是由于按摩用品和护肤品实在和我们国内能买到的距离太遥远了，看完后便没有要按书里说的去做的冲动了。此乃缺点。而优点就是里面都是用图片说话，比起纯说理论好理解。
- 2、其实老牛刚出道的时候还是挺喜欢他的毕竟还是带给了广大女性同胞挺多有用的护肤知识但是后来随着他的知名度增加和自己品牌的推广推荐的东西是觉得越来越不好书里面推荐的产品几乎每一种第一个就是他自己的品牌囧而且书里几乎没什么有用的就是网上一些知识的集锦把觉得比较有用的拍图里了。32元的定价实在好坑人的说

### 1、《牛尔爱美工作室》的笔记-第1页

# 《牛尔爱美工作室》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)