

<<美女必学100招-美女制造完全手册>>

图书基本信息

书名：<<美女必学100招-美女制造完全手册>>

13位ISBN编号：9787506285759

10位ISBN编号：7506285754

出版时间：2007-3

出版公司：世界图书出版公司

作者：张晓梅

页数：161

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>

内容概要

人的皮肤是一道天然的屏障，是有生命的物质，因此，它也需要营养，需要“吃东西”。这里的“吃”当然不是用嘴来吃，是指皮肤可以选择性地吸收外界物质，一些像药物、护肤品之类的化学物质可以通过皮肤表层的角质层细胞、毛囊或者细胞间隙而被真皮吸收，并进入体内。

书籍目录

最适合你的护肤品是最好的用好化妆品的先后序列每天学做消除眼袋眼脸操化妆也是一个简单的防晒办法卸妆是日常护肤的第一步美白护肤每天一杯番茄汁用好面膜可获得专业护肤功效简易皮肤补水离不开喷雾敏感皮肤自制橄榄洁面水调整呼吸也能让你美丽如何自制凡士林护唇膜巧用珍珠粉快速祛痘印让暗沉的皮肤亮泽起来对抗皱纹的秘密方法快速控油采用冰敷方法冷热水交替浴改善身体“橘皮”纳米毛巾防治恼人的小痘痘用好眼霜避免眼纹产生让晚霜效果加倍的小窍门美白祛斑先从保湿开始如何掌握最新化妆潮流画眉也可以“纸上谈兵”在化妆镜里找到美丽秘密学会调出你的专属粉底色好的化妆工具是化好妆的前提你的化妆包里最需要有什么如何用好新型的双重隔离霜手比海绵更让粉底服贴用好遮瑕膏的巧妙方法画眉该用眉笔还是眉粉画眼影不脏的小秘诀快速放大眼睛的神奇密招让睫毛卷曲浓密的高招塑造光滑有型的美丽嘴唇用好腮红调出诱人脸蛋如何让化好的妆更长久化出精致小脸的秘密线条选用彩妆品是否一定要名牌学会清洁保养自己的彩妆工具如何延长彩妆品的使用寿命随时消除微微隆起的小腹不能忽略的颈部保养护理如何提高手的细腻柔软度美臀从步行计划开始柔软光滑的美脚来自用心呵护天天都要去除体毛控制好你的优雅手势塑造完美体态从每天清晨开始洗好头发先从梳头开始自己学会打理漂亮的卷发如何才能在家安全染发巧用鸡蛋养护美发如何让头发乖乖听你的话穿好职业装离不了束身衣用好加减法玩味休闲装轻松找到你的服饰色彩穿出好身材的“错觉”搭配法像管理生活一样管理好衣橱学会“试穿”到满意的购衣法学会混搭穿衣的流行方法精致女人会选贴身的内衣如何快速闪亮出席晚宴聚会做个永恒的简约穿衣丽人让洗好的衣服免熨而有形如何选出适合你的着装面料选择“万能”的第一款手袋职业女性如何选好第一腕饰如何判断你的穿衣廓形如何选购一双与你般配的好鞋选对丝巾等于塑造新形象空气丝袜让你逃离勾纱的尴尬最好的胸饰是适合你的那款巧用腰带打造纤纤美腰如何找到一款属于你的香水涂抹香水的秘密部位在哪里用香调管理好嗅觉印象要做就做精致的小脸美人如何让香水气味更新鲜持久控制好用香浓度是一种礼节让声音更加迷人的发音练习给自己的声音做个“体检”天天排毒不能不用的好方法健康饮食的合理进食顺序怎样才能天天喝到鲜美的果汁天天喝两杯红酒的女人更美丽漂亮女人每餐都要吃“全食”如何将素食主义进行到底天天坚持的唯一运动每天伸展运动做个挺拔女人练习瑜伽从静心养性开始如何才能减轻现代女人的“心累”腹式呼吸帮你远离便秘的困惑平衡身体酸碱性从每日做起

章节摘录

书摘卸妆是日常护肤的第一步 经常化妆的人都知道，化妆后一定要使用适当的卸妆品清洁脸上的粉底、彩妆，不能只用普通的洁面乳随便洗一洗了事。

现代的彩妆品大多采用了超细微粒技术，非常细腻，与皮肤有着很好的附着力，单靠一般的亲水性洁面乳很难清洁干净。

而附着在脸上的残留妆品会阻塞毛孔，引起一系列的皮肤问题。

彻底清洁皮肤是护肤的一个核心环节，如果能够把皮肤彻底地清洁干净，护肤的问题就已经解决了80%。

这里我更想提醒大家的是，即使平时很少化妆的人，也应注意先用卸妆品清洁，然后再使用洁面乳洁面，最后用清水彻底洗净，这样才算做到了完整清洁。

有人或许会觉得“这样有点多此一举。

”这个方法如在前些年是多余的，但现在大家的防晒意识加强了，很多女性朋友开始每天使用防晒霜或隔离霜，有的还会选择有修饰肤色作用的面霜，这些产品中大多含有粉质成分，如果不仔细卸除，同样会阻塞毛孔。

另外，油性皮肤的人或经常在空气污浊的城市里奔波的人，更需要注意卸妆。

这里谈到的卸妆已经不仅是针对化妆，而是日常面部清洁的第一个步骤。

接下来，建议大家：不管你是浓妆或是只用了隔离霜，最适合长期使用的卸妆品，是含油比例较高的卸妆油或卸妆霜。

这是因为油与彩妆、皮脂有着很好的亲和力，能够很好地溶解、清除脸上的妆和过多的皮脂，尤其是荷荷芭油、葵花子油等纯植物油成分的产品。

你完全没必要担心“用卸妆油卸妆会越洗越油？”，因为卸妆只是脸部清洁的一个过程，随后还要用洁面乳清洗掉，并不会长时间留在脸上。

相反，只有将脸上的妆和油污完全除去，毛囊口才能恢复畅通，皮脂才能顺利推向毛囊口，排泄出来。

使用卸妆油时，只需用手指轻轻打圈按摩1分钟，然后用面纸吸去多余的油分，再用洁面乳照正常洁面程序清洁就可以了。

刚开始时，可能会觉得油油的不太习惯，但清洁完后，你会觉得皮肤特别通透、清爽，而且没有紧绷的感觉。

美白护肤每天一杯番茄汁 中国有句俗话：一白遮百丑，中国女人比很多国家的女人更在乎皮肤的白皙程度。

不过，经验告诉我们：美白是一个长期的循序渐进的过程，过于短、平、快的美白护理是会造成皮肤伤害的。

人的皮肤年轻时黑色素量比较少，活跃度也不够，因此，很多年轻的女孩子晒太阳后，即便皮肤出现一些晒斑，也会很快地消失。

但是，人到中年后，由于黑色素的生成量增多了，加之人体新陈代谢的减缓，这时皮肤对黑色素的逆转功能就会变得比较差。

通常，不管在哪个年龄阶段的皮肤，抑制黑色素的生成都是美白的重要渠道。

影响肤色的黑素细胞位于表皮与真皮之间的基底层，当皮肤中的黑素细胞接受到讯息，“工厂”就会开工，让“制造工人”——酪氨酸酶努力工作，加速将酪氨酸转化为多巴，再使多巴氧化成多巴醌，释放出黑色素颗粒，黑色素又通过细胞代谢的层层移动，直到皮肤表层形成雀斑、晒斑等色素斑。

引起这一连串反应的命令来源，可能是紫外线直接的刺激，也可能是皮肤受各类刺激之后释放的一氧化氮等物质的刺激。

因此，我建议大家在使用美白产品的同时，可以多补充维生素c，比如坚持每天喝一杯番茄汁，这样能有效地预防、淡化色斑。

番茄富含维生素C和茄红素，茄红素作为一种天然色素，是一种良好的天然抗氧化剂。

维生素C是最具代表性的黑色素生成的抑制剂，它可以使氧化性黑色素还原为无色的还原性黑色素，

也可以抑制黑色素的中间体多巴醌生成黑色素，还能参与体内的酪氨酸酶代谢，减少其转化为黑色素，淡化、减少黑色素沉积，有明显的美白肌肤的效果。

茄红素存在于细胞壁内，通过机械性破坏，茄红素较易释放出来，使人体更易吸收，因此，经过加工的番茄产品中的茄红素含量要远远高于生西红柿中的茄红素含量，多喝番茄汁更有助于人体对茄红素的摄入量。

想要当个白皙美人，每天多喝番茄汁是个不错的方法。

P10-12

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>