

<<20几岁一定要知道的护肤常识>>

图书基本信息

书名：<<20几岁一定要知道的护肤常识>>

13位ISBN编号：9787506482226

10位ISBN编号：7506482223

出版时间：2012-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：淇思文化

页数：175

字数：138000

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>

## <<20几岁一定要知道的护肤常识>>

### 内容概要

“岁月不饶人”可不是一句空话，女人过了20岁就会发现，肌肤问题就像魔咒一样找上你、困扰你、折磨你。

想要打破这个魔咒并不是不可能，只要你重新认识你的肌肤，倾听肌肤的语言，悉心呵护你的每一寸肌肤，真正做到从内而外地调养肌肤，再加上保养得法的好身材，掌握肌肤的密码，解开“魔咒”、“永远20岁”将不再是神话！

## <<20几岁一定要知道的护肤常识>>

### 作者简介

淇思文化是一个具有多年时尚丛书创作经验的优秀团队。  
旗下签约多位时尚美容专家进行智囊支持。  
他们致力于时尚、美容、化妆类图书的创作，为读者提供最实用、最有效的时尚图书。

## <<20几岁一定要知道的护肤常识>>

### 书籍目录

#### Part1 破解肌肤密码

美丽情报站—关于我们的皮肤

肌肤构造全解析

写在皮肤上的光阴故事

各类肤质X档案

天生幸运的中性肤质

超抗老的油性肤质

能轻松过夏的干性肤质

“双面娇娃”——混合型肤质

需要呵护的敏感性肤质

肤质测试小贴士

让MM抓狂的问题肌肤

油光满面的苦恼

没精打采的肌肤

皱纹细纹好显老

对抗地心引力

毛孔粗大橘子皮

讨厌的小花脸

战痘不息

肤质好不好，原因哪里找

清洁很重要

季节变换

营养好不好

压力操劳扰

美丽加油站：你知道你属于那种肤质吗

皮肤调理——乘胜追击

角质层从何而来

持续定期去角质

去除角质方法多

去角质产品巧选择

皮肤均衡滋养——再接再厉

均衡滋养不能少

皮肤滋养的ABC

乳液或面霜怎么挑

皮肤保护——美丽凯旋

为肌肤加上一层保险

保护皮肤有四宝

粉底——不仅仅是为了化妆

美丽加油站：你会洗脸吗？

洗完脸你都采取了那些保护皮肤的措施

#### Part3 保湿，留住水分留住美

水是美丽之源

缺水的肌肤会变得可怕

谁偷走了肌肤的水润

补水还要留住水

## <<20几岁一定要知道的护肤常识>>

科学补水时刻表  
中性肌肤用心呵护  
控油保湿，油性肌肤的华尔兹  
“特别的爱”给干性肌肤  
混合肤质难伺候  
敏感性肌肤的别样呵护  
保湿护肤品，会用才有效  
保湿产品总动员  
保湿还要看肤质  
美肤必备——保湿水  
补水重磅武器——保湿面膜  
蜂蜜，保湿面膜的好“当家”  
黄瓜片，越薄越补水  
保湿实用小锦囊  
美丽加油站：你的保湿产品选对了吗  
Part4 美白，一白遮N丑  
肌肤美白慢慢来  
黑色素让肌肤暗淡无光  
如何照顾黯沉的肌肤  
美白保养的细节  
每天早晚的基本保养，你做对了吗  
日间保养，让肌肤远离外界侵袭  
晚间保养，让肌肤好好休息一下  
特殊保养，时刻展现动人肤色  
每周的美白计划  
美白手法面面观  
植物美白更安心  
美白面膜DIY  
美白按摩有奇效  
传统中医美白  
饮食美白，细嫩肌肤吃出来  
汁饮美白：喝出美丽惹人爱  
美丽加油站：你有适合肤质的美白计划吗？  
你了解过那些美白小诀窍  
Part5 防晒和阳光来个亲密接触  
防晒防什么  
UVA、UVB统统不要  
防晒为肌肤抗老之本  
选防晒霜，你会吗  
认识SPF和PA值  
防晒霜啥时候用  
防晒随季节而变  
防晒视肤质而定  
防晒小秘密  
紧急修复日晒伤  
防晒补擦学问大  
运动族的防晒方针

## <<20几岁一定要知道的护肤常识>>

热带旅游的防晒大事

阴天，不用防晒吗

撑伞，能省防晒霜吗

诱发色斑的“元凶”

面部的几大“斑”派

旧斑来去，新斑又起

标本兼治，色斑不再来

给肌肤放个假

营养饮食，赶走色斑

警惕！

化妆品毒素

小心阳光的侵害

远离不良清洁习惯

滥用药物易长色斑

欲速则不达——快速祛斑的隐患

祛斑，从现在开始

褪斑产品细挑选

淡斑面膜自己来

祛斑食材，还你冰雪肌肤

按摩排毒，帮你活血淡斑

中医国粹，祛斑梦成真

精油祛斑，皮肤亮白不求人

美丽加油站：你的那些不良生活习惯给你带来了色斑

Part7 和痘痘说拜拜

战斗第一步，知己知彼

痘痘的履历表

给痘痘下诊断书

痘痘的分级评定

战斗第二步，从生活细节开始

谨防“痘从口入”

消痘，不要忽略了治便秘

睡得好痘痘少

心情好痘痘跑

“老朋友”到了，为何痘痘也来了

谨防日晒

祛痘小妙方

揉摩经络，有效消痘

多吃哪类食物能去痘

面膜DIY，全面捕杀痘痘

去除痘印之小偏方

少走弯路，绕过祛痘误区

控油不过度，治痘更彻底

美丽加油站：除痘你走了哪些弯路？

看这些有效Tips

Part8 除皱让肌肤拥抱青春

破解肌肤的“皱”语

皱纹，缘何而来

## <<20几岁一定要知道的护肤常识>>

皱纹出现的规律

不易长皱的皮肤什么样

20岁、28岁、38岁抗皱连环计

抗皱从20岁开始

28岁女人的抗皱攻略

38岁抗皱进行时

48岁皱纹补救窍门

抗皱、祛皱小窍门

能够吃掉皱纹的食物

按摩去皱法

瓜果饮食去皱法

嚼口香糖去皱

用米饭团去皱

用苹果膏去皱

手术除皱

美丽加油站：你还知道生活中有哪些去皱妙招

Part9 化妆与卸妆

打造美丽妆容

妆前肌肤护理

化妆从粉底开始

画出完美眉毛的诀窍

眼线——让眼睛又大又鲜明的法宝

眼影小兵大行动

打造芭比娃娃般惹人爱的睫毛

用腮红打造超自然的红润好气色

塑造可爱又性感的嘴唇

让美丽的妆容更持久

透彻卸妆——美丽肌肤的幕后功臣

卸妆卸出好肌肤

洗脸要仔细，卸妆更要仔细

卸妆产品大解读

卸妆的正确技巧和步骤

卸妆必备——全面认识卸妆小正具

防皱抗炎轻松卸眼妆

卸掉浓浓的唇妆

卸掉防水睫毛膏

美丽加油站：你了解正确的化妆顺序吗

美丽通读：四季护肤诀窍

春季护肤秘籍

夏季护肤秘籍

秋季护肤秘籍

冬季护肤秘籍

## <<20几岁一定要知道的护肤常识>>

### 章节摘录

版权页：插图：想要护肤，就应该首先认识你的皮肤，我们应该了解肌肤的构造和功能，了解肌肤生长规律，只有了解它呵护它，它才能为你的美丽加分。

美丽情报站——关于我们的皮肤 护肤是一场守护美丽的战争，我们的敌人就是岁月时光，我们的皮肤就是我们战斗的阵地，战争的胜利先决条件就是熟悉你的战场熟悉你的阵地——所以，请问：你了解你的皮肤吗？

肌肤构造全解析 我们的皮肤分为：表皮、真皮、皮下组织与皮肤附属器三层。

表皮：是真皮的保护层，你为什么会肤色暗黄，又为什么会变黑，这都和表皮层有莫大的关系，表皮的最外面就是我们的角质层，若角质层过厚，会使皮肤发黄，也会影响皮肤的吸收功能。

透明层可以起到保护皮下组织作用，线粒层折射掉一部分光线，帮我们减少紫外线的伤害，而表皮中的基底层则是黑色素的所在，这里决定着我们肤色的深浅和疤痕的深浅。

真皮：位于表皮下面，由结缔组织构成。

真皮的结缔组织有三种：胶原纤维、弹力纤维、网状纤维。

其中胶原纤维决定了我们的肌肤是否柔软是否有弹性。

而弹力纤维如果减少，皮肤就会失去韧性，产生皱纹。

皮下组织与皮肤附属器：皮下组织主要是脂肪组织，也有血管和一些纤维。

而皮肤附属器则包括毛发、毛囊、皮脂腺、汗腺与指（趾）甲等。



## <<20几岁一定要知道的护肤常识>>

### 编辑推荐

真正做到从内而外的调养你的肌肤，熟读《20几岁一定要知道的护肤常识》，永远“20岁”将不再是神话！

<<20几岁一定要知道的护肤常识>>

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>