

<<你的保养，做对了吗>>

图书基本信息

书名：<<你的保养，做对了吗>>

13位ISBN编号：9787530851043

10位ISBN编号：7530851047

出版时间：2009-5

出版时间：罗月婷 天津科学技术出版社 (2009-05出版)

作者：罗月婷

页数：225

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>

<<你的保养，做对了吗>>

前言

美丽是女人的第二生命，你是否能够保有它，完全取决于你对它是不是足够爱惜。

你一定听说过这样的话：“世界上没有丑女人，只有懒女人。”

所以，作为一个对自己的美丽负责的现代女性，你一定也购买了形形色色的保养品，想让青春和美丽留得更长久些。

这是对自己的投资，绝对是值得的。

然而，你有没有发现，虽然你也花了大把金钱和时间来保养，但是，保养的效果完全不像护肤广告上宣传的那样，没有“今年二十，明年十八”，也没有“轻轻一抹，皱纹去无踪”。

那么，是广告欺骗了你吗，还是你对保养品的期望值过高，或者，你其实是不懂得该怎么使用保养品呢？

也许你刚刚开始接触保养品，面对琳琅满目产品，已经看花了眼睛，那么，你的确很需要了解哪一种保养品才是你真正需要的。

可是，也许你早已转战于成百上千种品牌，用过的保养品没有一百种，也有八十种了，怎么还是感到不能得心应手呢？

<<你的保养，做对了吗>>

内容概要

女人是爱美的，她们总是到处收集美容保养资讯，希望让自己更年轻、更美丽；女人又是勇敢的，她们不管那些来自媒体、网络、书籍或身边朋友的信息有多少似是而非的误导，都敢于去尝试。结果呢，对保养效果不满意者居多，因为护理不当引发千奇百怪的肌肤问题也不少。

如果你对自己的保养效果不怎么满意，或者很不满意，甚至非常不满意，那么，现在已经到了要好好审视自己美容保养方法的时候了。

要是你不想再花冤枉钱，而又希望找到最好的保养品，并且让它们发挥最大的功效，就请你对照《你的保养，做对了吗》，来看一看，爱美的你，是不是忽略了保养中的细节，有没有犯过书中所说的这些错误吧。

<<你的保养，做对了吗>>

作者简介

罗月婷，自由撰稿人，文学学士，曾任报社记者、杂志编辑。

理解潮流而不追逐潮流，亲近传统而不囿于传统，游走于现代时尚的文字之中。

著有《咖啡中的极品星巴克》、《中国美食之旅》等书。

在美容、养生方面有自己独特的见解，经常在各大美容、时尚杂志发表文章，其主张抛弃高档化妆品和复杂的化妆步骤，追求简单、快捷、高效的美容、保养方法，被许多爱美女性追捧。

<<你的保养，做对了吗>>

书籍目录

第一篇 肌肤不是实验田——必须纠正的保养知识第一章 保养是一项长期战略第一节 查——查，哪个部位在衰老一、纠正关于衰老的错误观念不要以为年纪大了才需要抗衰老不要把皱纹当成衰老的判断依据必须知道最易衰老的部位在哪里二、避免错误的护肤措施不是使用了高档的保养品就万事大吉别用面部运动来防松弛不要把全部希望寄托在抗氧化产品上保养不是越复杂越好不要乱用自制保养品第二节 美丽的肌肤有多少敌人一、纠正保护皮肤的错误观念不要只在夏天才防晒当心饮食不周让皮肤受伤必须改正不良生活习惯二、避免错误的护肤习惯不要只在皮肤状态差的时候才抹保养品不停喷水不是补水的有效措施别把去除色斑的重任交给保养品第三节 制定一份属于自己的美容投资菜单一、纠正关于美容保养的错误观念不要过度依赖皮肤性质的划分不要等保养品用完了才上商场二、不要选择错误的保养品不能一年四季都用同样的产品值得选择的是成分而非品牌不必执著于成套的保养品第二章 不适合的保养品=肌肤的毒药第一节 别贪心，从基础做起一、纠正关于基础保养的错误观念基础保养不等于尽量简单的保养基础护理不等于日常护理二、避免错误的基础保养习惯不要把宝宝霜当基础保养品第二节 预防比拯救更容易一、纠正错误的保养观念肌肤保养不能三分钟热情二、避免错误的保养习惯避免头痛医头，脚痛医脚第三节 要营养不要毒药——有针对性地选择保养品一、纠正选择保养品的错误观念不要指望用几天就见效不要迷信“天然成分”不要相信外用排毒产品二、不要用错保养品用于保湿的甘油，浓度切不可太高透明质酸不能单独使用补充胶原蛋白不能只依靠外部保养食用VE胶囊不能直接涂在脸上珍珠粉要注意察看标准羊胎素要慎用不要随使用阿司匹林护肤第三章 比保养更重要的，是保养品的效率第一节 你的保养品有效果吗一、纠正关于保养效果的错误观念别以为让皮肤光滑的产品就一定好强化营养不一定要抹很多东西不能仅把长期维持现状当目标保养并不是一定要有钱有时间二、避免错误的检验方法别以为在家里做的小实验会很准确不要用模特儿作参照物第二节 保养品是怎么被浪费的一、纠正关于浪费的错误观念不要寄希望于产品，却忽视使用方法不适合用的东西，不必坚持用完二、避免错误的节约方法不要把收集免费赠品当乐趣昂贵的保养品不要用得太过省第三节 你是否喜新厌旧了一、避免错误的更换观念不要见异思迁不必从一而终二、不要使用错误的新保养品别妄想找到能解决一切问题的高科技保养品别轻易接受特价的诱惑第二篇 别把保养当刷墙——审视你保养的步骤第一章 爱脸，从洗脸开始第二章 使用保养品，怎样做才能延缓年老色衰第三章 化妆之前，为肌肤穿上合适的内衣第三篇 精致女人来自细节第一章 近挖掉过敏的地雷第二章 好好对付顽固的小痘痘第三章 明亮双眸需要细心呵护第四章 鲜嫩的双唇来自哪里第五章 如何得到一双纤纤玉手第六章 漂亮双足让美丽加分附录

<<你的保养，做对了吗>>

章节摘录

第一篇肌肤不是实验田——必须纠正的保养知识第一章保养是一项长期战略第一节 查一查，哪个部位在衰老所谓保养，其实终极目标总是与衰老作抗争。

除了特殊的疾病之外，一般人肌肤的大部分问题都是因为衰老引发的。

然而，衰老是一个复杂的问题，科学家们研究了数百年也未能解开谜底，作为普通女性，当然不要指望凭一己之力就能永葆青春。

不过，这并不是说普通女性就得眼睁睁地看着青春逝去而无所作为。

在现代手段之下，减缓衰老的步伐，让肌肤变得更健康，让自己看上去更美丽，并不是做不到的事。

而关键在于，用什么手段，才能少走弯路，让保养的效率更高。

想达成这一点，首先要做的，就是弄清楚保养的关键部位，从薄弱环节入手，才能事半功倍。

常识告诉我们，人的衰老不是一步达成，即使同在脸部，各个部位的衰老程度和速度也是有差别的。

正如防守必须先防住最薄弱的环节一样，保养也应当先注意肌肤的问题从哪里开始，这样，才能对症下药，做出最有效的预防和补救。

纠正关于衰老的错误观念不要以为年纪大了才需要抗衰老?问题是怎么出现的小涵刚刚考上大学。

为了进入这个理想的学校，她可是奋斗了好几年呢！

特别是高考之前，每天复习功课到深夜。

进了大学，她觉得，再像个小女生那样，对自己的外貌放任自流是不行了，而且因为前段时间太劳累，还不到20岁的她，皮肤就开始发干，而且眼眶下面出现了明显的黑眼圈。

所以，小涵看了些美容杂志，按照上面的一些介绍，买来了一些面霜和眼霜，开始补起保养的课来。

可是小涵的室友看到了，却劝她说：“眼霜是老女人才用的耶，你还这么年轻，用点普通的乳液就可以了。

现在就开始用这么营养的保养品，以后年纪大了用什么呀？

还是过了25岁再开始用吧。

”小涵疑惑起来：自己年纪还小，现在就开始保养好像真的是早了点，可是，要是不使用保养品，皮肤是不是可以自己修复呢？

这里，我们且不去讨论是不是每个女人都是25岁才停止生长的，只想要提醒大家，皮肤产生变化的时间，比多数人想象得要早。

不信，你可以观察一下周围的小孩子。

绝大多数人在青春期之前，他们的皮肤都是中性的，对于这些孩子来说，只需要在冷风狂吹的冬季抹一点宝宝霜，就可以保持良好的皮肤状态。

但是，到了十三四岁上，一些人就会觉得额头、鼻子特别容易冒油，有的人脸颊出现了雀斑，还有为数不少的人长起了青春痘。

这说明什么呢？

说明了从青春期开始。

皮肤就已经在起变化了。

经过这个时期，就有了油性皮肤、干性皮肤、混合性皮肤的区别。

更糟糕的是，如果青春期没有做好护理，很多皮肤问题就会出现，比如小痘痘猛长，色斑越来越多，或是肤色暗沉等等。

“25岁是女人的分水岭。

”这使得很多女性产生一个错误的观点，认为女人的衰老是从25岁开始的，所以在这个年龄之前是不需要抗衰老的，因此，25岁之前也不需要把时间和金钱花在保养皮肤上。

其实这个观点大错特错。

我们害怕25岁的到来，就应该采取一些措施让它来得晚一些，也就是说，即使到了25岁，也让你看起来更年轻些。

?保养贴士正确的保养起始点，应该是13岁，而不是25岁。

当然，在青春期，还用不上太多抗衰老的保养品，在这个阶段，需要特别注重的是清洁和滋润。

<<你的保养，做对了吗>>

因此在13岁到18岁这个年龄段里，要养成每天晚上好好洗脸的习惯，并且每日早晚两次使用适合自己皮肤的面霜或乳液。

到了18岁之后，很多人会因为环境的变化遇到新的皮肤问题，这时再根据新的问题实施新的保养计划。

比如例子中的小涵，她因为读书较为辛苦，眼部的问题出现得比较早，这时，尽早对症下药，使用相应的眼霜是非常有必要的，而且由于她的皮肤比较干，使用注重保湿功能的乳液或面霜，可以避免过早产生皱纹。

切不可因为年龄的原因，刻意忽略应当做的保养工夫。

不要把皱纹当成衰老的判断依据？问题是怎么出现的小湘今年大学还没有毕业，可是秋天的时候，她发现自己的眼睛下面出现了好几条，小细纹，特别是笑起来的时候，这些细纹特别明显。

难道是学业太辛苦以至于未老先衰了？

小湘吓坏了，连忙跑到商场的化妆品专柜，让促销小姐帮她推荐消除皱纹的眼霜。

小姐告诉她，最好先使用抗皱功效很好的眼部精华，再涂一层保养力很强的去皱眼霜，这样才能达到最佳效果。

最后，小湘花了一个月生活费抱回了...大堆保养品。

皱纹，永远是女人心中的痛，因为，皮肤老化的最显著特征就是皱纹。

脸上的皱纹，无疑在提醒女人：你已经开始老了！

要是你保持着“皱纹=衰老”的观点，那么，现在必须要纠正一下了。

人的衰老是多个方面的集合，绝对不止虹生一点皱纹那么简单。

比较广泛的说法是，人到了25岁就会开始长皱纹。

但事实上，皱纹的产生和人的年龄并没有绝对的比例关系。

有些年纪不过20来岁的人，也会因为生活习惯不好，或者其他方面的原因生出皱纹来。

所以，我们必须要了解皱纹产生的原因，并依据皱纹所在部位和程度，采取合适的手段，手段不到位固然达不到目的，保养太过也会产生“过犹不及”的问题。

许多美容保养品的广告都宣称有“抚平皱纹”的美妙功效，特别是电视画面里用手指蘸上保养品轻轻一抹，皱纹就“应手”去无踪，真是让很多女性神往。

当然，也有一些人并不相信这种宣传，认为皱纹一旦形成，就不可能除掉，去皱产品都是骗人的。

皮肤包括表皮层、真皮层和皮下组织，表皮层最外层是角质层，角质层的主要成分是角质、胶原蛋白、脂肪和水，角质层中的细胞会逐渐老化脱落。

阳光照射、天气干燥等都会加速角质层中的水分蒸发，这时，表皮层就会因为缺水而变得干燥，缺水严重的，就会有脱屑、粗糙晦暗的现象，然后出现小细纹，也就是假性皱纹。

这个时候，如果能够及时补充适量的胶原蛋白和水分、油分，就可以让小细纹消失。

皮下脂肪有连接细胞的作用，脂肪减少，加上皮脂腺、汗腺功能减弱，表皮层就会变质，皮肤就会干燥、失去光泽、松弛，生成无法复原的皱纹。

而皮脂腺功能减弱和皮下脂肪减少的原因，固然与年龄增大后人体功能衰退有关，同时也跟缺水、紫外线侵害、生活习惯不佳等原因有极大关系。

保养贴士小皱纹是不是可以抹平呢？

这个问题要依据不同的情况来看待。

而从另一个角度来说，皱纹也要分成很多个种类，有些小细纹是因为季节变化时因缺水而产生的，或是因为一段时间休息不好临时出现的。

对于这种临时性的干纹，完全不必过于紧张。

只需要经过强化保养，就可以扭转，再注意调整一下生活习惯，便可以把它们消化掉。

只不过，完全不予理会也是不正确的，否则，等临时细纹变成了永久性皱纹，再要修复就难办了。

所以，与其去紧张皱纹的出现，不如多花点心思在皱纹的成因上，对症下药。

由于皱纹成因有一大堆，要减少皱纹产生的速度也就不是一蹴而就的，要以长期的良好保养来维持，至于不同部位和不同状况的细纹应该如何护理，我们将在后文中按不同部位和不同的成因，分门别类加以说明。

<<你的保养，做对了吗>>

必须知道最易衰老的部位在哪里?问题是怎么出现的阿夏从小到大，都没有在皮肤上花过太多心思，上学时，她最多只是使用一些普通的雪花膏，上班赚钱之后，才学着买一些比较高档的面霜来做保养。可是，阿夏觉得她的皮肤跟以前相比并没有什么特别的改善，比起公司的同龄女同事来，阿夏还是比较显老，更糟糕的是，公司新来的同事们都在叫她姐姐，这让阿夏很不高兴：“我也只不过大学毕业两年而已，难道我真成了黄脸婆了？

可是，我也买保养品啊，为什么效果这么差呢？

”阿夏的问题在于，虽然有保养，但是保养得并不得法，所以收效甚微，以至于显得比实际年龄要老些。

人的衰老是多个方面的集合。

而在多个方面当中，电有一个先后次序的问题。

保养的第一要务，是要弄清楚不同部位的不同状况，哪个部位的衰老是最需要首先重视的？

对于这些重点部位，保养应当从问题还未出现时开始，先做好预防，并且要按照它们各自不同的特点，采取不同的手段。

.....书摘与插图

<<你的保养，做对了吗>>

编辑推荐

要是你不想再花冤枉钱，而又希望找到最好的保养品，并且让它们发挥最大的功效，就请你对照《你的保养,做对了吗》，来看一看，爱美的你，是不是忽略了保养中的细节，有没有犯过书中所说的这些错误吧。

<<你的保养，做对了吗>>

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>