第一图书网, tushu007.com

<<手足美人-托斯丽的手足呵护>>

图书基本信息

书名：<<手足美人-托斯丽的手足呵护>>

13位ISBN编号：9787538432848

10位ISBN编号：7538432841

出版时间：2006-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：Leigh Toselli

页数：120

字数：80000

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

从家庭美甲到沙龙美足，从修甲到法式美甲，从指甲彩绘艺术到Spa疗法，教你如何一步一步的去做，同时可以根据图片选择你喜爱的方式。

本书集结了实用的知识和信息，深入的讲述了手足和指甲问题及其解决方法，通过条理清晰的按步骤介绍及配有相应的彩色插图，让你一目了然的学会美甲和美足的方法，并领会其精髓，向你展示了保持手足健康和美丽的秘诀，教你成功的营造和保持健康美丽的手足。

书籍目录

第一部分 手hands　手和指甲的结构　　解读你的手　　指纹的模式　手和指甲的护理　　保持手部健康的八点注意事项　　指甲护理十五个小窍门　　如何改掉咬指甲的坏习惯　　如何护理薄而易剥落的指甲　基本修甲程序　按步骤修饰指甲第二部分 足feet　足部结构和疾病　细心呵护你的双足　足部护理热门小贴示　　各类专家提示　　自我足部反射疗法　　了解一些有用的按摩反射点　足部镇静法　按步骤进行足部护理术语表

章节摘录

书摘指甲护理十五个小窍门　1.洗手后应涂抹护手膏或护手液，肥皂能使你的指甲和皮肤变干，导致指甲撕裂、脱落。
　2.用杏仁油再加上少许盐涂抹在指甲和甲皮上，有助于坚固破碎的指甲，也能为干枯变薄的甲皮提供营养。
　3.善待你的甲皮，它们能保护指甲的生长中心。
切忌撕裂皮肤或者割伤甲皮。
　4一定要改掉咬指甲的不良习惯，因为它能损伤你的指甲和甲皮，使指甲变形，还能使指甲生长的凹凸不平(关于怎样改掉咬指甲的不良习惯，详见30页)。
咬指甲还能将有害的微生物带到指甲上，引发指甲感染，甚至增加患流行性感冒的几率。
　5.按摩你的指甲，促进它们的生长，特别是要按摩甲基。
打字、演奏钢琴及进行其他需要使用手指的运动锻炼都会增加手指的血供。
　6.除非指甲已经非常长，否则不要随意修剪它们，因为这样可以弄弯甚至撕裂指甲。
最好用修甲砂条来磨锉掉指甲上多余的部分。
平直的打磨指甲能使指尖脱皮，所以应当使砂条面与指甲的游离缘成45度角打磨指甲。
　7.用洗甲水去除残留的指甲油，等几分钟后再用砂条修磨指甲形状或修剪指甲。
假如指甲不干就做修甲，指甲很裼断裂。
　8.应尽可能的少用洗甲水，特别是那些含有丙酮的洗甲水，它们能使指甲干枯。
专家建议使用洗甲水一周不能超过一次，在甲皮和甲皮周围皮肤不要过多使用洗甲水。
　9.不要刮指甲油或用金属器具回推甲皮。
这样能刮掉指甲表面的那些保护细胞。
如果刮掉了指甲表面那层很薄的釉质也能损伤指甲。
　1O.及时使用指甲营养油，它能供给指甲周围皮肤充足的维生素、油脂和蛋白质，让你的指甲生长的修长、坚韧和健康，使你变得更加美丽。
　11.每隔一星期或两星期，就应修剪一次指甲，必要时应再次涂抹指甲油以保持指甲外观整洁。
　12.每天使用一次表层护甲油保护指甲尖。
　13.一周使用一次或两次指甲硬化剂，防止松软变薄的指甲断裂；这样不仅可以解救干枯受损的指甲，也能使指甲变得异常光泽。
　14.使用底层护甲油同样非常重要，它不仅可以使指甲油维持很长的时间，也可以防止指甲染上亮色。
(如果你的指甲被染色了，一个非常有效的方法是将你的手指尖浸入柠檬汁中15秒钟。
柠檬汁中的柠檬酸充当漂白剂的作用。
但要记住浸泡后应当洗手以免残留的柠檬汁弄干你的手)。
　15.指甲油是很好的指甲保护剂。
当涂抹指甲油时，特别是涂抹暗色的指甲油，一定要薄而均匀地涂两到三遍，而不是涂厚厚的一层，不要把指甲油直接涂在指甲边缘，应该在指甲后缘和两侧留出一定的裂隙。
这样会从视觉上产生细长的感觉，弥补了指甲宽大的缺陷。
涂抹时应先涂前半部指甲，再涂后半部指甲，先涂中间后涂两边，这样才能产生最终整洁的效果。
P24-25插图

第一图书网, tushu007.com

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