第一图书网, tushu007.com

<<1001个美丽小贴士>>

图书基本信息

书名：<<1001个美丽小贴士>>

13位ISBN编号：9787544235839

10位ISBN编号：7544235831

出版时间：2006-12

出版时间：南海出版公司

作者：埃丝米·弗洛伊德

页数：167

译者：陈亦楠

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

眼角的皱纹、稀疏的头发、赶不走的青春痘、煞风景的妊娠斑……每个女人一生要遇到多少恼人的美丽困惑? 美容觉要怎么睡?用什么遮瑕最无痕?原来还可以越吃越瘦?……每个女人一生要补习多少美丽课程? 从没人夸过漂亮的“丑”女人，爱吃爱喝不爱动的“懒”女人，顾天顾地顾不上自己的“忙”女人……也许你正在寻找最有效的除皱方法。
也许你正为如何挑选化妆品而眼花缭乱，也许你正在烦恼自己的大饼脸不可救药……最贵的不是最好的，最好的不是最贵的，轻松制胜，唯有本书为你指点迷津。

作者简介

埃丝米·弗洛伊德，英国知名美容、健康等方面的专栏作家。
她曾为《时尚健康》、《星期日泰晤士报》等刊物供稿，还担任英国探索频道和BBC电视台的记录片顾问。

书籍目录

护肤面部护发美体自然美特殊场合

章节摘录

书摘 抗衰老 1.保护上了年纪的皮肤 脸部的皮肤是全身肌肤最细嫩的部分，并且随着年龄的增长，会变得越来越薄和干燥。
它需要额外的保护，特别是在气候恶劣的冬季，要经常保湿，避免使用刺激性的爽肤水。
2.留意B胡萝卜素 B胡萝卜素是一种有效的纯天然抗衰老的抗氧化物，它是新鲜的黄色和红色食物中的一种色素，在人体中转化成维生素A以生成新的细胞。
可以从杏、桃子、油桃、甘薯、胡萝卜和绿叶菜中摄取。
3.找出硒元素 鱼类、红肉(指牛、羊肉等)、鸡肉、谷物和鸡蛋里富含砧元素，它是一种抗氧化物，可以和维生素E一起防止污染物引起的皮肤老化和癌症。
健康的食品来源还包括含油丰富的坚果、种子和鳄梨。
4.及早开始做起 最好在30～40岁就开始用抗皱霜，这样能够起到最大的效果。
如果在这个年龄之前使用，它们的养分会对年轻的皮肤造成营养过剩。
5.不要扮鬼脸 扮鬼脸或做出特殊的面部表情，会导致眉毛和眼部之间产牛细纹或皱纹。
只要注意你的面部表情(特别是在口晒时)，就能防止它们的出现。
6.消除细纹 为了防止皮肤老化，并保持眼部周围的细嫩皮肤的紧致，25岁后每天早晚要在上下眼睑处涂抹眼霜。
7.打造没有皱纹的肌肤 如果你希望肌肤能像番茄一样光滑，那就吃一个番茄。
番茄里富含番茄红素，它作为一种抗氧化剂，是肌肤的好朋友，同时它也被认为可以减少患癌症的风险。
烹调过的番茄町以使番茄红素更易于吸收。
8.别小看葡萄的作用 白藜芦醇是紫葡萄中的一种多酚，它也是一种抗氧化剂和防癌物质，有助于消除由于日晒和外界污染造成的损害，促进皮肤在受伤后进行自我修补恢复。
除了食用葡萄，还可以选择美容院里的葡萄油按摩保养，也可以使用含有该成分的产品。
9.远离日晒 90%和皮肤老化有关的问题都是由于过多的日晒所引起的，因此保持皮肤年轻最好的办法就是远离日晒。
10.睡美容觉 睡眠是减少衰老现象最好的方法之一，可以让皮肤在夜间得到恢复。
如果你睡不着，不要让室内温度过高，在18～24度(64～75度)的环境里睡眠质量最高。
11.获得碧萝芷 碧萝芷是一种在松树皮里发现的抗氧化物，它富含维生素A、C、E和抗老化物质。
它有消除和防止皱纹的作用，所以想要更好更有效地抗衰老的话，留心一下产品成分列表里有没有这种成分。
12.戒烟 由于循环不好，吸烟者的皮肤看上去显得灰黄，吸烟的动作也会使得嘴部周围有明显的细纹。
为了消除这些皮肤老化的迹象，要及时戒掉烟瘾，并且避免待在吸烟的环境里。
13.针对衰老现象 乳香被认为有一些抗衰老作用，可以使皮肤饱满，并能形成一层保护膜来防止损害和减缓压力。
可以在特制的面霜和美容院诊疗里找到乳香成分。
14.针对老年斑的曲酸 曲酸于1989年在日本被发现，它提取自菌类植物，可以用来治疗诸如雀斑和老年斑之类的肤色不均匀等问题。
它对皮肤温和不刺激，通过渗透皮肤的表层，抑制黑色素的生成，改善不均匀的肤色。
4-6周后即可见效。
此外，维生素A和桑树提取物也具有均衡肤色的功效。
15.强化唇部的色彩 正确的化妆也能达到看上去年轻的效果。
不要在眼部周围化妆，要强化唇部的色彩，这样可以减少对眼部周围细纹和皱纹的注意力，而把重点放在唇形和下颌上，让人看起来更年轻。
16.摄取足够的水分 全身肌肤的健康取决于适量的水合因子，如果没有喝足够量的水，皮肤会

马上缺水，引发松垂和细纹现象。
每天最佳的饮水量是2.5升。
清洁和保养　17.谨防过分清洗　过分清洗是造成敏感性皮肤的主要原因，它会导致皮肤的天然保护层受损。
一定要使用一款适合你肤质的洗面奶，并且不要使用过量。
18.让皮肤喘口气　面霜用得过多会阻止油分从皮肤中渗出，导致污垢堵塞毛孔引发种种问题。
偶尔在夜间停用晚霜，让你的皮肤透透气，进行正常的自我调节。
19.蒸掉污垢　这里有一个快速、深层清洁的方法：把沸水倒入碗中，加入柠檬汁和玫瑰花瓣，把你的脸凑近碗的上方，头上裹一条毛巾。
蒸汽会使你精神振奋，对呼吸也有帮助，还有助于减少黑头。
之后清洗脸部并用冷水冲洗，可以收缩毛孔。
20.扩大清洗范围　记住在清洗、滋润和面部护肤时，要包括发线到锁骨之间的区域，不要忽略了颈部的肌肤。
这部分的肌肤不仅柔软细腻，而且非常贴近甲状腺和喉头，所以要轻轻地清洗。
21.清洁鼻尖　在清洗时，许多人往往会忽略鼻尖部位，而导致那里出油和发亮。
清洗时要在鼻尖打圈按摩，彻底清洁整个鼻子。
22.睡前清洗　虽然是老话重提了，但还是要说，千万别不卸妆就去睡觉。
这会阻止皮屑的褪落和皮肤的呼吸，从而导致色斑和黑头的产生。
23.眼部的特别清洗　好的眼部卸妆液要比洗面奶的效果迅速，它里面含有的油质成分可以溶解化妆品，比常规的洗面奶和爽肤水的效果好而且更迅速。
然后像往常一样清洗即可。
24.最佳的清洗方法　你每天早上做的第一件事情应该是去镜子前好好照照。
注意两颊的干燥部位和T字区的油脂。
荷尔蒙的分泌、季节、环境和饮食都会影响你的皮肤，而且会很明显，因此你要做相应的调整。
25.头发少接触皮肤　保持头发的清洁和尽量少地接触到皮肤，否则会造成皮肤油腻，特别是晚上睡觉时，头发会摩擦皮肤，造成斑点和污垢的产生。
26.清洗双手　在手指接触皮肤前确保舣手干净。
使用粉底液时，借助海绵和粉底刷可以让妆容更均匀柔和。
27.妆前的彻底清洁　在清晨化妆前，一定要先彻底清洁脸部，并涂抹润肤霜来舒缓皮肤。
药用化妆品和特效成分　28.大豆能使皮肤光滑　大豆中的蛋白质能够暂时性地使皮肤看起来光滑，如果经常使用可以让肌肤变得紧敏和更富弹性。
在新的高技术的面霜里可以找到此成分。
29.木瓜中的木瓜蛋白酶　木瓜中含有木瓜蛋白酶，它是一种纯天然的、无毒无害的植物性药物，可以分解皮肤中的死细胞，所以它是面膜和去角质膏中的有效成分，可以起到深度清洁但不损伤皮肤的作用，并使晦暗的肌肤光滑、细腻。
30.排队购买辅酶Q10　每个细胞里都有辅酶Q10，它是’一种纯天然的抗氧化物质，有助于抵抗细菌和自由基，促进细胞的生长和自我修复。
它被合成于抗皱面霜里，可以减少并抑制皱纹的产牛。
31.倒捻子素的神奇功效　如果你正为皮肤发红、有斑点或破裂的毛细管而发愁，那就看看你的面霜里是否含有倒捻子素。
它提取自山竹果，已被证明有减少红斑、黑斑和其他与循环系统有关的皮肤问题的功效，与维生素A、C和E等抗氧化物同时使用效果更佳。
32.棉花中的有效成分　棉花是新近流行的天然成分，对干燥的肌肤特别有效。
棉籽油中的物质能帮助皮肤锁住水分，更持久地保持盈润。
33.了解对你有害的化学成分　如果你担心产品中的化学成分和有害物质，以下是主要需要避开的物质的清单：丙二醇(用于防裂)、异丙醇、甲基异噻唑啉酮、月桂基硫酸钠(用于美容护理机)、甲醛、防腐剂、DEA(二乙醇胺)和FEA(三乙胺)。

34.维C的与众不同　　维生素C(又称抗坏血酸)有提亮肤色的作用，帮助血液循环和胶原蛋白的生成，可以起到紧致和光滑皮肤的效果。
它是生成胶原蛋白的不可缺少的元素。
柑橘类的水果、莓果、猕猴桃中均富含维生素C，在精华液、乳霜和其他美容产品中也可以找到。
35.黄瓜和麝香草　　黄瓜和麝香草里含有抗炎和杀菌的物质，可以舒缓发红和过敏的皮肤，两者同时使用效果更佳。
P2-7

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