

<<护肤101个小窍门>>

图书基本信息

书名：<<护肤101个小窍门>>

13位ISBN编号：9787564014926

10位ISBN编号：756401492X

出版时间：2008-10

出版时间：北京理工大学

作者：橡树国际健康机构

页数：179

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>

<<护肤101个小窍门>>

前言

皮肤是人体的第一“招牌”。

保护皮肤是每个人都需要做的功课，尤其对于爱美的女性来说，肌肤的护理是向美丽进军的重要步骤，拥有光滑细嫩的肌肤是每个女性的梦想。

把梦想付诸于现实并不是简单的事情，护肤需要各方面的积极配合。

首先就要呵护肌肤的健康，在日常生活中，帮助皮肤抵抗外界环境因素的侵袭，防止其过早老化是每个人都需要做的工作。

很多人都认为肌肤有着很强的再生功能，所以不把护肤当一回事，其实这个观点是不正确的，肌肤的确有再生能力，但是致使肌肤受损的外因相对更多。

这时我们就需要积极地采取一定的措施来弥补肌肤所受的伤害。

使用护肤品是大多数人采取的最直接的护肤方法，根据不同的肤质选择不同的护肤产品，有助于改善各种皮肤问题，抵抗不良的生活习惯对于肌肤的伤害，只要每天花少量时间使用护肤品对肌肤进行护理，皮肤就会更健康、洁净、靓丽，呵护肌肤其实也是一种享受。

柔软光滑的肌肤来自悉心、温柔的呵护，呵护越多，皮肤就会越健康美丽；越早开始关注，皮肤保持最佳状态的时间就会越长。

正确的护肤方法可延缓皮肤老化，保持肌肤的健康，让美丽由内而外地散发出来。

对于护肤来讲，关注是很重要的，充分认识自己皮肤的变化，是呵护肌肤的首要步骤。

<<护肤101个小窍门>>

内容概要

美丽是上帝赋予女人的形容词，在追逐和诠释美丽的过程中，肌肤的护理最为重要。

完美的肤质是体现女人风情的天然屏幕，它所传递出的是一个女人热爱生活的信息。

在护肤品风靡全球、美容院接踵而至的时下，拥有属于自己的护肤方法，是坚守美丽的制胜法宝。

本书是编者悉心收集前人的护肤经验编著而成的，是护肤方面的“百科全书”，囊括了护肤细节上需要注意的方方面面，全方位、多角度讲述了护肤保养的方法，让不同的女性在不用的护肤体验中享受美肤的乐趣，让美肤成为一种容易追随的风尚。

每一章针对一个护肤角度，每一节解决一种肌肤问题是本书最大的特点。

索引式的结构大大地提高了本书的实用性。

让每个女人都获得美丽是本书的宗旨，用巧妙的护肤小方法完成护肤的大工程是本书倡导的全新理念。

走进《护肤101个小窍门》，让完美的肌肤从今天开始敲响你的门。

<<护肤101个小窍门>>

书籍目录

Part 1 四季护肤好方法 敏感肌肤六招应对春季 拯救初春三大肌肤灾情的好方法 春季职场美人两步造出来 春夏护肤必看的美白天书 十二招定制冬季水样美肌 夏日护肤防晒八个小提示 冬季皮肤养护的小妙招 寒冬肌肤问题三大应对法 混合性皮肤夏季保养策略 寒冬推荐十二款经典护手霜Part 2 时尚流行的护肤小妙招 三类肌肤的粗大毛孔应对方案 还你一个超干净鼻头的小妙招 预防“桃花脸”，抗敏有高招 教你熬夜之后OL妆容急救法 魅力女孩的五大美肤细节 晚睡族弹性皮肤保养四法 嗜辣美女不可错过的护肤法 睡眠护肤法 白皙肌肤打造技巧 四种肤质蔬果保养有高招 还你一个超干净鼻头的小妙招 预防“桃花脸”，抗敏有高招 教你熬夜之后OL妆容急救法 魅力女孩的五大美肤细节 晚睡族弹性皮肤保养四法 嗜辣美女不可错过的护肤法 睡眠护肤法 白皙肌肤打造技巧 四种肤质蔬果保养有高招Part 3 按摩护肤，打造绝世好皮肤 面部按摩轻松告别暗沉肌 按摩：打造健康肌肤 护肤：眼部按摩方法 独家十三式美容护肤按摩法 小绝招去粉刺功效大 每日颈部保养少不了 面部按摩：按出靓丽皮肤 用按摩来解救黑眼圈Part 4 保湿，肌肤是怎样喝水底 三种缺水肌肤正确保湿法 给干燥肌肤准备一瓶矿泉水 八个绝对有效保湿的好习惯 分享肌肤保湿的四大方法 护肤：保暖+保湿+营养Part 5 控油，摆脱油腻烦恼 控油的传统方法 T区控油四大基本功 吸油纸——吸去油光烦恼 混合性肌肤夏日控油要掌握好时间 控油同时，别忘记补水Part 6 美白，做现实中的白雪公主 韩女星最钟爱的皮肤美白法 全身白皙透亮的十大诀窍 威胁美白的七大“杀手” 炎症型皮肤的美白秘笈 美白肌肤的非产品方案 皮肤美白的生活小细节 皮肤专家教你美白 七大美白法宝变白加速度Part 7 抗衰老，青春永驻不是梦Part 8 除皱，破解岁月的“皱”语言Part 9 祛痘，一定要取得战“痘”胜利Part 10 好肌肤，先排毒Part 11 面膜，完美肌肤好衣裳Part 12 祛斑，让斑点全部下“班”Part 13 聪明女人的美肤防晒计Part 14 皮肤也爱吃水果Part 15 蔬菜与护肤Part 16 花卉与护肤

<<护肤101个小窍门>>

章节摘录

紫外线及其他不利因素的刺激作用会引起皮肤细胞的轻微发炎，如果面时伴有过敏情况，那么，你的肌肤问题就变得复杂了。

氧化伤害会加剧原有的皮肤炎症，使红血丝、痘痕更明显。

温和地清洁、有效地舒缓以及高度紫外线防护是炎症型皮肤的美白护理重点，同时应尽量避免化妆品中的刺激成分加重皮肤负担。

过敏性皮肤美白护理（1）尽量少用化妆品以及刺激性用品，以免加重过敏反应，及时镇定和舒缓肌肤，预防炎症加剧和肤色不均。

（2）饮用白开水，通过体内补水来补充皮肤的水分，缓解晒后脱水现象，增加皮肤防御能力。

（3）选择在紫外线微弱时出行，带上遮阳伞，全副武装，高度防晒。

粉刺型皮肤美白护理（1）清洁工作不可少，温和轻柔地清洁皮肤，适度进行肌肤控油，以防毛孔堵塞，保持毛孔通畅。

（2）注意炎症部位的特别护理，禁用刺激性化妆品，以防痘痕加重。

（3）选择好出行时间，避开紫外线强烈的时段，全副武装，高度防晒，特别是在进行粉刺治疗时，更要注意避免强光照射皮肤。

<<护肤101个小窍门>>

编辑推荐

《护肤101个小窍门》为女性架设101条便捷的美肤之路。
将梦想付诸于行动，让每位女性都成功地捕获美丽。
每一章针对一个护肤角度，每一节解决一种肌肤问题，多角度、全方位打造绝世好皮肤。
美丽是上帝赋予女人的形容词，在追逐和诠释美丽的过程中，肌肤的护理最为重要。
完美的肤质是体现女人风情的天然屏幕，它所传递出的是一个女人热爱生活的信息。
在护肤品风靡全球、美容院接踵而至的时下，拥有属于自己的护肤方法，是坚守美丽的制胜法宝。
一个女人要漂亮、要性感、要风情万种女人要什么？
首要的是如凝脂、似绸缎般的肤质。
它会让漂亮的女人绽放光彩，让性感的女人更加妩媚多姿。
完美的肤质能让女性在举手投足间，展示迷人的魅力。

<<护肤101个小窍门>>

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>