

<<做自己的美容大王>>

图书基本信息

书名：<<做自己的美容大王>>

13位ISBN编号：9787802201729

10位ISBN编号：7802201721

出版时间：2007-9

出版地区：轻工业、手工业

作者：于晓燕

页数：244

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>

<<做自己的美容大王>>

前言

对女人而言，没有美丽的人生是空虚的。
所以，每一个女人都不能允许自己宿命地接受老丑的来临！
现在的女性莫不在孜孜不倦地追求着美丽的容颜。
在理想的世界里，我们可以不去计较外貌，率性而为。
然而现实世界里，很多人往往会以貌取人。
出门在外，我们都很爱欣赏美丽的人。
不论男女，不分年龄，漂亮的人无疑是市容的一部分，但在这样快节奏的生活中要满足我们对美丽的追求可不是件容易的事儿。
当我们整日奔波于工作、家庭、社会活动、旅行以及健身时，你似乎不得不放弃些什么。
但是，我们必须花上足够的时间在美容护理上。
有人说，世界上最美丽的服饰也比不上一身美丽的肌肤，平滑、细腻、光洁，富有弹力的肌肤在视觉上可以传递美好、善良和愉悦；粗糙、灰暗、有色斑和凹凸不平的肌肤会给人负面的感觉，甚至让人产生距离感和排斥感。
每一个为了美丽而不遗余力的女人，任何年龄都希望自己的美丽容颜永不打烊。
我们都渴望自己永远处于一种“精装版”状态，要让别人看你比实际年龄年轻10岁，而不要让别人看你比实际年龄大1岁！
保有台湾第一美女十年之久的萧蔷号称要把“脚底的皮肤保养得和脸上一样好。”
“当红的大S在她繁琐的美容秘笈里也号召姐妹们“不能输给昨天的自己了！”
“生命是奇特的，它会慷慨地让每一个女人都开一次花，但并不担保每一个女人都会结一次果，能不能结果，往往取决于当你还是一朵花的时候，有没有付出自己最大的努力。
所以，我们义不容辞地为您推出这样一本书——《做自己的美容大王》，它会为你揭示最实用的美丽秘诀，告诉你如何在美容的领域里大获全胜；让你拥有健康闪亮的秀发，完美无瑕的肌肤，晶莹剔透的妆容，纤滑柔嫩的手脚，魅惑无限的唇齿，曼妙婀娜的身姿，让你成为真正的“美容大王”！

<<做自己的美容大王>>

内容概要

世界上最美丽的服饰也比不上一身美丽的肌肤，平滑、细腻、光洁，富有弹力的肌肤在视觉上可以传递美好、善良和愉悦；粗糙、灰暗、有色斑和凹凸不平的肌肤会给人负面的感觉，甚至让人产生距离感和排斥感。

每一个为了美丽而不遗余力的女人，任何年龄都希望自己的美丽容颜永不打烊。

本书为读者揭示最实用的美丽秘诀，告诉你如何在美容的领域大获全胜，让你成为名副其实的“美容大王”！

<<做自己的美容大王>>

作者简介

于晓燕，著名美容博士；国际美容大赛专家评委；中国美容美发协会常任理事；中华全国工业商业联合会美容化妆品业商会常务理事；《健康与美容》杂志理事会理事；2004年度中国经济女性杰出贡献人物；2003年获得金国际三项美容专业博士学位；高级美容美发技师；八项国际美容大

<<做自己的美容大王>>

书籍目录

第一章 美发百分百——揭“发”你的美丽 染发和洗发的注意事项 各季节头发护理要领 养成健康秀发所需的正常生活习惯 解决掉头发的苦恼 如何使稀少的头发显得多 秀发的日常护理 如何为发型增添生气 如何保护刚刚染过的头发 如何维持卷发效果 如何使秀发更具层次感 让头屑去无踪。

正确选择洗发水 秀发的打理 头发静电现象解密第二章 美丽从护肤开始——不要坏了再补，不如好时养护 你了解自己的皮肤吗 日常护肤误区 面部日常清洁 寻找适合自己的肌肤护理方法 当汗毛吻上你的脸 别让阳光伤害你 去除油腻的肌肤 缩小你的毛孔 彻底扫除恼人的“杂物” 去角质，消除面部隐患 摆脱浮肿的困扰 防止肌肤松弛 击退粉刺 眼睛的烦恼 做做脸部美容操 美白的秘诀 我要战“痘”到底 仔细卸除眼妆 怎样涂抹按摩霜给肌肤按摩 8款私房面膜DIY——让肌肤“膜”力无限 对付“草莓鼻”的偏方大搜罗第三章 化妆秘笈大公开——精妆艺术全攻略 完美妆容只要八个字 香水的使用 消除瑕疵的化妆法 腮红抹出来的好脸色 装饰身体各部位的化妆秘诀 怎样画出一张小脸 眼镜MM如何化妆 快速补妆技巧 给脸铺层好底子 正确的光线 重塑性感的鼻妆 让你的眼睛闪闪发亮 打造魅惑红唇 工作妆VS约会妆 教你打造新年派对明星妆 教你修出100分漂亮眉型第四章 魅惑唇齿——唇齿也美容第五章 呵护你的手脚第六章 曼妙婀娜的身姿第七章 化妆工具面面通——美容武器大搜罗

<<做自己的美容大王>>

章节摘录

在四季分明的季节里，我们不仅要注意护理皮肤，还要注意护理头发。如果你一年四季不停地变换发型，或者一直用同样的方法护理你的头发，那么从现在开始就要改变你护理头发的方法了，要根据季节的变化而变化。

SPRING春季头发护理 在春天，随着温度的升高，皮肤的活动开始活跃，荷尔蒙分泌增大，油脂分泌变得旺盛。

干燥的春风使头发变干，同时附着很多的灰尘，结果头皮由于油脂而变得不干爽，头发则变得干燥。

要重视这两个变化，及时改变护理方法，这是春季护理头发的关键。

大多数人出门时都会注意到皮肤的防护，往往却都忽略了直接受阳光照射的头发。

紫外线会放射出强烈的短波光，它会直接导致构成头发的角蛋白质的变异。

染色要在烫发十天之后再去做，这样能减少对头发的损伤，因为头发至少需要8周的时间才能恢复到原来的状态，所以烫发期间不要再重复染发，这应是一项护发的基本常识。

经常梳头，而且要顺着头发梳。

洗头时要注意，不要给头皮过多的刺激。

SUMMER夏季头发护理 海水中的盐分使海水浴很容易损伤头发，所以洗头时一定要用洗发水把盐分洗干净。

夏天里要每天洗头，流汗或淋雨后也要用洗发水将头皮和头发清洗干净。

去海边之前要在头发上抹一些营养素，这样不仅能够保持油分，防止变色，还能供给头发营养。

休假后的一个月內，要避免使用喷雾、啫喱等定型用品，也不要烫发和染色。

要减少紫外线照射带来的伤害，就需要使用防紫外线的防护品。

焗油膏的效果很不错，可以向头皮和头发供给营养。

每周要使用一次焗油膏，注意要戴上浴帽20~30分钟后再冲洗。

平时要多吃蛋白质含量高的食物，或者海藻类食物。

定型时也应注意不要损伤头发。

头发很稀少，或者已经严重受损的发质，需要接受专门的护理。

夏日雨季毛糙头发的悲哀 头发毛糙的人最讨厌雨天，为了重要的约会而精心做好的发型或直发，都会因为湿润的空气而回到毛糙的状态。

湿润的天气或雨天里，这样的头发会显得更毛糙。

在这种情况下，可以最后使用含油分的营养素，以便在一定程度上阻挡湿气对头发的侵透。

下雨天烫发 很多人都说下雨天烫发时发卷效果不好。

几年前在电视节目“好奇天国”中也有一档节目里说到，由于空气中的水分过多，在雨天烫发效果不明显。

但那个试验有些问题，因为它没有经过热处理，没有出现预想的效果。

近来，热处理的机器被广泛应用，所以雨天烫发也是完全没有问题的。

下雨天一定洗头 如果是好天气，就算不洗头，头发也会显得蓬松有型。

但如果没洗头的时候偏遇上雨天，那头发就会显得又脏又乱。

AUTUMN秋季头发护理 秋季，头发经过了夏天强烈的紫外线、雨水和热气的折磨，已经处于很疲劳的状态。

尤其是休假后的头发，急需水分和营养供给，而秋天较大的日温差和干燥的天气也会夺走头发中的水分，使头发显得粗糙。

秋日的紫外线会影响本已受损的头发，加重头发分叉和断发现象，这时需要用合适的营养油来增强头发的生命力。

在季节交替的时节，就像动物们会脱毛一样，人的脱发也会比平时明显，所以一定要坚持不懈地努力，做好头发护理，从脱发和其他烦恼中摆脱出来。

WINTER冬季头发护理 冬日里护理头发时最大的问题是，天气寒冷干燥，而室内温度却很高，灰尘

<<做自己的美容大王>>

附着使头发失去光泽，变得乱蓬蓬的，产生静电。

而且头发会变得硬邦邦的，很容易折断，头皮产生的油脂减少，头屑增多，这些都会给头发带来致命的伤害。

所以一定要保持头皮清洁，给头皮和头发供给营养，保持健康。

要选择适合自己的洗发水，有时间要多做头部按摩。

由于冬天日照不是特别强烈，为了使头发显得润泽亮丽，建议大家多使用营养油。

没有光泽，头发毛糙 如果你的头发摸起来很干，似乎很容易折断，这就说明缺乏必要的水分和油分。

不仅头发，连头皮在冬天里都会变得很干燥，这时最好隔天洗一次头，同时使脂富含水分和油分的营养油，以便有效防止干燥。

如果由于种种原因造成头发的严重损伤，建议从头发受损部分向上2~3厘米的地方开始剪掉（分叉的头发会向上延伸）。

被剪的部分要用营养素，平时最好不要经常梳头。

头皮干燥，头屑增多 产生头屑的原因是角质层脱落。

产生干性头屑是因为头皮太过干燥，而产生油性头皮是因为油脂分泌旺盛，在寒冷干燥的冬季，干性头屑会增多，可以使用含有油性的植物油或营养剂来按摩头皮。

头发硬邦邦，还很毛燥 遇到干燥的冷风后，生硬毛糙的头发放状会更加严重。

这种情况下，不要使用普通的洗发水，还要坚持每周用两次营养油。

用热毛巾也可以增加水分和营养供给。

护发素和营养油的差异 护发素和营养油都是在洗发之后使用，但是营养油能够渗透到头发内部，同时紧附在头发表面，在保护和恢复受损头发方面比护发素更有效。

护发素能够防止静电，使头发在吹下时不受吹风机的热风伤害，营养油则使营养成分渗透到头发内部，供给头发营养，从而保护头发。

所以二者同时使用时，要先用营养油再用护发素，不过如果使用过多，反而会给头发带来负担，所以要适量。

P4-P8

<<做自己的美容大王>>

编辑推荐

本书不仅囊括了各种肌肤黑斑与暗沉问题成因的解析、各式美白疗程的原理与施做方式、专属各种肤况的搭配疗程。

美的产品成分剖析等丰富实用的医学美容知识，也澄清了大众对美白疗程的误解让大家面对肤色问题不再一知半解或者不知所措了。

常言说“好皮肤是女人最美的衣裳”，几乎所有爱美女性，都渴望拥有既光洁又白皙的靓丽肌肤，但因为先天遗传因素及后天护理保养不得当，很多人都面临着形形色色的皮肤问题。

美丽健康的“面子”问题，成为困扰很多女性朋友的心病，大家不惜花时间、花精力做各种治疗、拼命使用各样仪器、涂抹各类保养品……忙的不亦乐乎，但效果并不显著。

在把自己的脸变成“实验田”的时候，大家可曾想过什么是真正的“美白”吗？

这个“真正的”，就是专业的、科学的、对症下药的、最适合自己的绝佳美白途径！

“我天生肤色较暗，有办法改善吗，什么方案最好呢？

”、“打激光或脉冲光会让皮肤变得更敏感吗？

”、“果酸类的酸性精华治疗会让皮肤变薄吗？

”、“离子美白导入、超音波美白导入都一样吗？

”、“只擦美白保养品可以除斑吗？

”……相信“美白”当前，你的疑惑不止这些。

种黑斑与暗沉问题的改善方式、各式美白疗程的原理与施做过程、专属各式肤况的搭配疗程等丰富实用的医学美容知识，也澄清了一般大众对美白疗程的误解，让你正确解决“面子”问题，不再盲目跟风、不知所措！

相信通过这本书的介绍，你会找到最适合自己的美白方案，美容从业人员也能从本书中获得更多学理面的知识。

<<做自己的美容大王>>

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>