

<<秋冬美颜计>>

图书基本信息

书名：<<秋冬美颜计>>

13位ISBN编号：9787807058472

10位ISBN编号：7807058471

出版时间：2008-9

出版时间：成都时代出版社

作者：施美珍

页数：113

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>

<<秋冬美颜计>>

前言

秋日午后，被几个刚刚踏入演艺界的年轻女孩约在半岛酒店饮下午茶，聊起她们最感兴趣的美容心得。

在一片赞叹高科技美容产品的声音中，竟然有个无辜的声音响起：“其实有些产品我买了以后都不知道该怎么用……”她这一句话使大家全部噤声，原本以为对护肤很懂的准明星们，突然发现对于美容只是处于似懂非懂的边缘。

如此多不同版本的理论知识，如此多不同种类的新产品，且每一种产品都强调自己的独特功效……到底同一时间能用多少东西？

哪个先用哪个后用？

不同品牌的東西同时搽在脸上会不会打架？

夏天买的护肤品秋冬再用感觉为何不对？

在回答她们所有问题之前，我要她们先记住一个基本观点：要获得比别人更完美的肌肤，就要学会打破程式化的肌肤护理。

比如，春夏护肤控油之外不忘补水，秋冬护肤保湿之外不忘美白。

饱受夏季酷暑的折磨，你也许已经筋疲力竭了，感觉似乎终于可以坐下来喘口气。

因为这凉爽怡人的舒适已经让你渐渐忘却了阳光和紫外线的存在，好像他们也和夏日里的温度一样被留在了昨天，就算再来侵袭，也要等到明年了。

精神上的放松，最直接的反映就是行动上的简化，对肌肤的保养也是如此。

到了秋冬，空气干燥，大多数人都知道这时肌肤该补水了。

比起春夏，秋冬的护肤概念更应注重“修护”。

肌肤经过几个月紫外线的照射，黑色素分泌过度，充满黑色素的角质老化，并在肌肤表面形成堆积，使肤色暗沉，进而出现色斑。

这时如果不采取及时的措施，肌肤将很难恢复往日的白皙。

随着秋天的到来，树叶会变红，而这种现象同样会出现在皮肤上，被称为“过敏潮红”。

不仅如此，肌肤最大的刺激还在于季节转换带来的气温的急剧变化。

由于早晚温差大约在9℃，这就使肌肤表面微血管不自然地曲张，血管内物质也会渗出，使肌肤产生热、红、肿、痛、痒等现象。

冬季是个皮肤容易皴裂和产生皱纹的季节。

如果身处暖气的环境下，皮肤干燥的情形会更加严重。

嘴唇干裂、玉腿起屑……娇嫩的皮肤一旦受损，半年都很难恢复。

面对肌肤种种问题，秋冬季节正是修护的绝佳时机。

好好地利用这样的好时机保养、按摩b护理自己的全身肌肤，再加上悉心的饮食调理，短短几个月的精心呵护，皮肤在未来的春夏两季将回报给你怎样的惊喜呢？

“身心平衡”是国际美容界最IN的概念。

以往，美容专家会同你讲“皮肤是身体的镜子”，所以要有好的皮肤得先有健康的身体；现在，我主张“身体是心灵的镜子”，如果心灵生病了，身体就不健康了，皮肤自然也就出现问题了。

在这个美容资讯爆炸的秋冬，希望我带给大家的不仅仅是一本护肤的书，而是让你能够获得“身心平衡”的书。

秋冬，把握此时用专业的方式好好宠爱你自己！

<<秋冬美颜计>>

内容概要

本书针对秋冬季节肌肤问题的专业提案，让你不再受气候和环境的摆布，让肌肤如初生婴儿般水润细滑，光彩从[零]开始。

来自香港的国际著名美容大师，为你详解秋冬季节的正确护肤养颜美体流程，教你DIY天然面膜、体膜及居家SPA浴……让你在秋冬里，用专业的方式好好宠爱自己。

<<秋冬美颜计>>

作者简介

施美珍女士，为香港资深美容专家、营养专家，时尚界名媛，从事美容、形象设计工作20余年，在亚洲美容界享有很高的声誉，曾获多项国际美容奖项和殊荣，被誉为“HongKong传播美的使者”。

出生于香港的Polly，天生便对“美”的触觉特别敏锐，16岁就读于国际专业美容

<<秋冬美颜计>>

书籍目录

Part 1 美丽肌肤从了解自己开始Part 1 破解皮肤警报, 做个秋冬里的平衡美人 秋冬护肤流程新体验
完美清洁新出发 秋冬美肤“摩”幻体验 深层滋润秋水伊人 优质美白秋冬提案 施博士
秋冬肌肤问题保养教室 “切”肤感受与过敏 告别雀斑让你的肌肤靓起来 让肌肤摆脱“魔
”皱 嘴唇护理新主张 眼部护理有妙方Part 3 秋冬美体保养 天鹅美颈锁住他视线 纤纤玉手
, 撩拨秋色 纤足凝香, 性感终端 “沟”人心魄的凝脂美胸 平滑腰腹, 摇曳无限风情 丰润美臀
暗妖娆 修长美腿, 冬季恋歌Part 4 秋冬泡澡正当时 排除小腹赘肉的茴香精油按摩 让肌肤白皙细嫩
的牛奶浴 活络气血循环的微醺红酒浴 疲劳尽消、舒筋活骨的白醋浴 抚平肌肤粗糙的盐浴 生理
期也自在泡的半身药浴Part 5 秋冬好气色, 需要好营养 水果蔬菜, 秋冬也神奇 香蕉葡萄汁 番茄青
瓜汁 奇异果橙汁 番茄木瓜橙汁 秋冬靓汤, 煲出美丽肌肤 补血乌鸡汤 熟附子羊肉汤 黄杞煲生鱼
木瓜煲鸡脚 杏仁炖鸭块 香梨煲鸭肾 枸杞煲猪手 粟香炖大骨 秋冬菜肴, 烹饪有方 百合蒸花肉
白云蒸土豆 荷香蒸鸭块 白玉蒸龙眼 南芥炒肉片 青瓜炒猪肝 青椒炒玉掌 溜炒核桃鸡 白玉扣莲仁 玉
粒扣鸡脯 玉肠扣木瓜 香扣酿浮皮

<<秋冬美颜计>>

章节摘录

插图：Part 1 破解皮肤警报，做个秋冬里的平衡美人秋冬护肤流程新体验1 完美清洁新出发秋冬季节冷风拂面，天气干燥，皮肤容易流失水分，你是否正在体会皮肤干燥、紧绷的感觉？

有没有发现皮肤没有以前好了呢？

大家知道，通过改变洗脸方式可以大大改善这类问题，可是您知道秋冬洗脸应该注意些什么吗？

有的MM一定会想：洗脸嘛，不就是洗面乳一搓，水一冲，毛巾一擦，简简单单！

真的有那么简单吗？

其实肤质因人而异，往往洗脸应注意的问题也不同。

看似平常的小动作，其中不乏诀窍。

秋冬洗脸新概念洗脸是保养皮肤的第一步。

在干燥多风的秋日里，由于洗脸时皮肤最外一层的角质层细胞胀大，于是沉积在皮肤上的灰尘、泥垢和油渍等就都被洗掉。

到了冬天，尽量用冷水或温水洗脸，这样可以促进皮肤吸收水分，增进皮肤弹性和光泽，提高皮肤抵抗力。

此时要减少或避免用热水洗脸，这是因为冬天气温低，如果用热水洗脸，温度变化太大会使微血管破裂；此外，热水洗脸会使本来已趋干燥的皮肤蒸发更多的水分和分解更多的油脂。

洗脸时轻轻揉搓，不仅能够促进血液循环，增强新陈代谢，还可以改善皮肤的张力，并使之得到滋润。

但揉搓时应注意要自下而上，由中央向外部顺着肌肉生长的方向均匀用力。

由于地心引力的作用，我们整个人体包括脸部的皮肤都在被日复一日地向下拉，天长日久，皮肤和肌肉便都会逐渐松弛，甚至改变了原有的脸型，所以洗脸时就要将皮肤向上推，决不能再向下。

<<秋冬美颜计>>

编辑推荐

深层保温，极致美白，快速祛斑，去皱嫩肤，抗过敏。

《秋冬美颜计》秋冬问题肌肤专业保养提案：给肌肤最妥善的养护，让你的肌肤不再害怕秋的干燥，冬的寒冷，修复秋冬肌肤问题，春夏美肤才能仿如新生。

针对秋冬季节肌肤问题的专业提案，让你不再受气候和环境的摆布，让肌肤如初生婴儿般水润细滑，光彩从“零”开始。

向秋天的干痒、冬天的“松树皮” Say Bye-bye 干性肌肤、中性肌肤、混合性肌肤、油性肌肤、敏感肌肤……小同肤质的秋冬护理重点全揭秘 干燥、缺水、过敏、多油、油脂不足、松弛……解除肌肤警报，及时防范 “选择洁肤品 洗脸 按摩 深层保湿 美白”，秋冬肌肤护理新流程 颈部、手部、胸部、腰腹部、臀部、腿部、足部……从头到脚的身体养护 过敏、雀斑、皱纹、嘴唇干裂、抬头纹、鱼尾纹、眼周细纹、黑眼圈……秋冬肌肤问题完美应对方案 茴香精油按摩、牛奶浴、红酒浴、白醋浴、盐浴、生理期半身药浴……秋冬Home SPA，活血行气，排毒美颜 “美容果蔬+润颜靓汤+养肤菜肴”，由内养外，让你吃出好气色来自香港的国际著名美容大师，为你详解秋冬季节的正确护肤养颜美体流程，教你DIY天然面膜、体膜及居家SPA浴……让你在秋冬里，用专业的方式好好宠爱自己。

<<秋冬美颜计>>

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>