

<<童颜美人>>

图书基本信息

书名：<<童颜美人>>

13位ISBN编号：9787807337645

10位ISBN编号：7807337648

出版时间：2012-4

出版时间：古吴轩出版社

作者：金泰西

页数：220

译者：朱慕华

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>

## &lt;&lt;童颜美人&gt;&gt;

## 前言

随着社会的发展，竞争的激烈，外貌逐渐变成一种成功的资本。

因此，每个女人都希望让自己尽量更美，更漂亮。

女人都有一种贪恋美丽的天性，梦想留住婴孩般的柔滑美肌，想要童颜永驻。

可随着年龄的增长，肌肤会出现各种各样的问题：毛孔粗大、皮肤松弛、细纹潜伏&hellip;&hellip;让女人防不胜防。

为了让肌肤回复完美状态，女人们尝试了不少护肤产品，也做了不少的各类护肤程序，可效果却不尽人意。

究竟能不能拥有陶瓷肌？

能不能留住童颜？

可以肯定地告诉女人们：能！

在现代社会，女人实现童颜的梦想不再是一种奢侈的想法。

考虑到个人时间与金钱的因素，不可能每个人都能将自己的美容计划交给美容师与整容医院。

其实女人想拥有健康美丽的陶瓷肌并不难，只需要我们在日常生活中，通过自己的努力，就可以实现。

肌肤不可能在一夜之间变好或变坏。

以前没看见过的细纹、表情纹不可能一觉醒来就会明显起来，色斑、痣不可能一夜之间就会爬上脸。

肌肤的好与坏，都在于平时的护肤。

女人养成好的护肤习惯，积极地护理自己的肌肤，无论你是30+还是40+，你都会赢得20+岁的肌肤。

看见那些30以上的女人们，顶着一张张可爱又水润的童颜脸，你是不是羡慕死了？

再看着镜中的这张似乎被狗啃过的肌肤，简直是羡慕嫉妒恨。

每一张陶瓷肌背后都有一段不为人知的故事，请记住：天下没有不劳而获的事情。

你可以列举谁谁有着天生遗传的好肌肤，别忘了时间是最厉害的杀手，它能给予，也能抢走。

没有人能例外，没有人能逃不过时间的摧残，唯一的方法就是不断地用自己的努力与行动来对抗，来解决各种肌肤问题，延缓肌肤衰老，留住水嫩的陶瓷肌，拥有童颜。

在这本书里，我跟大家分享许多童颜驻颜术，希望能帮助各位想要变美的女人，希望你们能从中找到解决自己肌肤问题的答案。

## <<童颜美人>>

### 内容概要

这是一本韩国人气生活美容护肤书。

一本最全、最实用的韩国童颜护肤美容笔记，集会当前韩国最流行、最有效、最简单的护肤秘诀。从头到脚的护肤技巧、解决肌肤问题的小技巧（快速处理痘痘的方法、缩小毛孔的方法、祛除皱纹的方法等），让女人越来越年轻，而且每个方法在家都能随手即能用。

## <<童颜美人>>

### 作者简介

金泰西：一名美容师，懂点汉语，爱美容，更爱童颜永驻。  
2010年韩国最热的人气童颜教主，赢得了无数网民的赞誉。  
多次成为NAVER、NATE等美容专题的点击冠军博主。  
曾为韩国多家时尚美容杂志撰写专栏。  
最擅长挖掘各种美容食物与护肤的潜在价值，来达到护肤的奢华效果。

## &lt;&lt;童颜美人&gt;&gt;

## 书籍目录

## Chapter 1 原来这么做可以洗出蛋白肌

洗脸也有三部曲??

如何将你的脸蛋洗得漂漂亮亮?

??

凉开水居然能让皮肤细腻, 不可思议?

让馒头发胖的小苏打已进军美容界??

淘米水能洗出牛奶肌?

?

给肌肤加一道蜂蜜水滋润又抗老??

早晚洗脸不能“一视同仁”?

婴儿油, 懒人也能洗出滋润皮肤??

让男人们拜倒的豆奶醒肤法

用覆盆子泡茶来洗出童颜吧?

从里“洗”到外花生红枣送你蛋白肌?

猕猴桃, 返老还童的灵丹妙果?

芒果润肤, 有特效??

樱桃汁能还你牛奶肌?

?

## Chapter 2 别让你肌肤沙漠化救旱灾行动开始

你会正确的喝水方法吗?

?

西瓜皮敷出海蓝之谜的效果?

红糖也能补水?

给肌肤添一道和风料理吧??

橄榄油+牛奶, 肌肤水润的冬季恋歌?

几块钱的凡士林能擦出万元的效果?

葡萄来补水, 小身材大用处??

酸奶+蜂蜜最美味的补水法?

草莓酸奶保湿法??

保湿补水好朋友——纯水!

?

会变魔术的南瓜——南瓜面膜??

用黄瓜来补充肌肤的水分吧??

我的心思我了解, DIY补水面膜!

?

## Chapter 3 漂白你暗淡发黄的肌肤吧!

埃及艳后的牛奶美白法?

番茄蜂蜜美白, 千万别忍不住吃掉哦?

醋蛋美白像鸡蛋般滑嫩细白??

杏仁粉美白励志篇??

维生素C美白好口碑??

橘皮+酸奶, 去角质又美白??

媲美高级护肤品——蜂蜜燕麦面膜?

柠檬皮, 身体美白好伙伴??

## <<童颜美人>>

用豆腐按摩皮肤也要像豆腐一样哦  
芝麻，雀斑让路吧！

??  
木瓜+牛奶也能漂肤去死皮！  
??  
地瓜淡斑面膜的效果可不是吹的？  
豆芽汤的秘密！  
??  
让脸上的痣无处藏身??  
神枣水，让压在脸上的“死气”恢复“生气”，用出“神仙水”的效果？  
怀孕、生孩子，黑痣黄褐斑怎么办？

??  
美白6部曲??  
黄脸婆的妙招??  
有空就来一个银杏面膜吧！

?  
高级优雅的雀斑去除法??  
Chapter 4 拿什么来拯救你我的痘痘  
火山灰一石二鸟:毛孔清理+收缩！

妈妈的温暖牌去痘法宝?  
用维生素E的“血”来祭奠痘痘的死?  
痘花妹也有春天——野菊花去痘法  
三天一苹果，痘印远离我??  
撒隆巴斯，我去痘的晚间精华?  
痘痘休想嚣张！

?  
黄连去痘印，再苦也不怕??  
我不是小白兔，但我也爱白菜叶！  
??  
薄荷甘菊叶，给你一个清新无痘的面部！

?  
Chapter 5 肖邦也弹不出草莓鼻与熊猫眼的忧伤  
金鱼眼别尖叫，小黄瓜土豆来救场??  
小小几滴隔夜茶，浓眉大眼就靠它??  
一般人我不告诉的熊猫圈御免大宝典  
明星们都在用的去黑眼圈法?  
动动手指操，脂肪粒全赶跑??  
一边吃一边做酸奶眼膜咯?  
一个小鸡蛋，黑头全解决??  
熟米粒的美容法?  
让黑糖来做你的去“黑”大将吧！

??  
Chapter 6 治理“油田”还得实行可持续发展方针  
油太多了，醋来帮忙！  
我说的是皮肤?  
别再拿马铃薯油炸啦，用马铃薯来控油吧

## <<童颜美人>>

TO每一张出油的脸?

香蕉, 又名“去油高手”??

毛孔收敛姐妹花: 金盏花和金缕梅?

啤酒收缩毛孔, 据说是网上口碑最好的毛孔缩小术?

薏米美肤, 快把全效精华扔了吧!

烙饼面膜, 不要下锅!

?

海藻控油, 还你清爽哑光脸!

?

喝茶也能控油??

与清酒邂逅的控油秘密??

美容师的爱心提醒?

美食家的爱心提醒?

跟葱油脸来个控油大作战吧!

?

吸油纸种类大曝光?

绿茶+芦荟+燕麦, 这个夏天不再油!

?

Chapter 7 预老、抗老一起来谁说留不住青春

橄榄油加蜂蜜, 割舍不下的双重滋养??

银耳, 被称为“平民燕窝”?

冷美人的冰块紧肤术??

我要为芹菜证明, 可以抗老

如果只能选择一种精油??

除皱的咖啡蛋黄协奏曲?

菊花珍珠粉, 最典雅的抗皱法??

奇异果, 又名水果之王??

“手指抗皱操”网络最热门的小体操??

钻石项链是需要美颈作陪的!

?

让我们来揭穿黑豆的秘密!

?

黑鱼子的返老还童术??

鸡皮鸡骨来除纹, 想不消失都难!

??

防衰老, 身体也要跟着动起来!

??

美人儿, 来一杯红酒吧!

?

看胡萝卜小姐的抗老化??

美容之源——松花粉?

抗老养颜, 洋葱头来支招??

蛋黄帮你实现童颜梦??

连皱纹都让道的丝瓜香蕉面膜??

Chapter 8 闹脾气的肌肤照样有招

不是晒伤妆!

## <<童颜美人>>

晒后修复用银耳冰糖??  
晒后修复黄金6小时?  
治晒伤, 给肌肤的土豆泥??  
晒伤的肌肤爱喝冰牛奶??  
肌肤敏感?  
精油护肤来支招??  
敏感肌的香蕉泥派对??  
大肿脸怎能成为全场焦点?

?小黄瓜+洋甘菊来帮忙?  
贴茄子皮不做雀斑女孩??  
益母草也有去斑功能?  
??  
给敏感肌肤喂水的哈密瓜谷物面膜?  
艰苦的抗敏工作, 就让金针菇来帮你搞定??  
豌豆的去斑美容法??  
敏感性肤质——来次全身的白屈菜沐浴吧??  
敏感肌肤的YES&NO??  
Chapter 9 美肤只做脸怎么行?

自制的人参泡醋, 效果双倍!  
??  
小小啤酒来帮你解决冻疮!  
?  
让艾草浴还你一个“轻”“净”??  
凡士林, 手脚也要滑溜溜??  
易守难攻的脚底也要攻破!  
?  
正确的卸甲法?  
爱家务也爱淘米水护手?  
喝剩的酸奶也能护手?  
?  
奢侈的鸡蛋蜂蜜护手餐??  
调配一款适合手部的精油吧??  
网络热门护手操??  
橄榄油美发秘方  
醋来洗头?  
头发黑亮的秘密??  
柠檬汁也能染发?  
完美背部的美容专家——橄榄油浴盐!  
??  
Chapter 10  
我要巴掌脸  
最IN的办公室、地铁里的护眼小法??  
不用手按的小脸操??  
4分钟做一套比佛利面部瑜伽??  
薏米, 让你成为消肿达人?

## <<童颜美人>>

字母瘦脸操?  
分年龄护肤法??  
天鹅颈去死团必学的美颈操??  
瘦脸按摩滚滚滚?  
硬币的按摩小方??  
办公室瘦脸美人的咖啡瘦脸法??  
瘦脸的小道消息??  
Chapter 11 这些家伙居然能让我变美  
用丝巾包枕头吧, 别让睡眠变成肌肤的二次伤害?  
圆头笔醒肤术?  
小方巾热敷的美容秘密??  
办公室也能进行的亮肤法?  
便携式护肤武器——焖烧壶?  
化妆水+化妆棉面膜?  
最淳朴的热水, 给你最真挚的温暖?  
棉棒化妆卸妆高手?  
一次性浴帽——我专用的面膜罩??  
Chapter 12 养生美容小习惯!

猪蹄??  
减肥养生的大王: 黑豆!  
??  
我们国家的宝物——泡菜!  
?  
参鸡汤??  
高丽参??  
返老还童的灵丹妙药, 石榴制品!  
?  
神奇的芝麻叶!  
??  
海带来助阵, 美肤跑不掉!  
?  
家家都喝的大麦茶??  
陶瓷肌的“八道护肤”理念??  
好习惯, 让肌肤健康??  
浴室是最佳的肌肤清洁和保养场所?  
五星级的美肤建议??  
熬夜让细腻柔滑的肌肤频频亮起了红灯, 怎么办?  
??  
磨砂膏的那些事??  
你认为正确的却有争议的观念, 你还在坚持吗?  
??  
所有年龄的皮肤护理都一样吗?  
??  
看清胶原蛋白护肤品的5tips??  
购买韩国化妆品必备韩语知识??

<<童颜美人>>

## &lt;&lt;童颜美人&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：Chapter1 原来这么做可以洗出蛋白肌问韩国男人们心中的女神是谁，当然非金泰熙莫属了。姣好的身材，精致的脸庞，如陶瓷般的肌肤。

每个女人都想像金泰熙一样成为上帝的宠儿，拥有令人羡慕的陶瓷肌—光滑、细腻如牛奶般。

面部清洁是拥有好肌肤的基础，也是走向美丽的第一步。

想要一切保养品中的营养发挥其功效，它们必须进入到经过彻底清洁且毛孔内没有污垢阻碍的深层皮肤组织中。

一天不洗脸等于一个月的护肤工作白做。

洗脸也有三部曲1 先用卸妆产品充分卸掉脸部彩妆和隔离霜。

2 再用清洁类产品打起泡沫给全脸洗洗澡，以清洁表面，最好以顺时针方向打圈按摩。

3 最后将倒有化妆水的化妆棉轻轻地擦拭全脸，以彻底清洁皮肤，同时促进肌肤对下一步产品的吸收能力。

如何将你的脸蛋洗得漂漂亮亮？

缺水型肌肤:亲水性高、含保湿因子、不含油脂的清洁产品既能温和地清洁皮肤，又不至于让肌肤流失过多的水分。

清洁后擦上具有平衡效果的营养水，可平衡肌肤，减少黑斑。

相对干燥老化肌肤:维他命含量高的植物性油脂制成的清洁产品此类产品在清洁后，会在皮肤表面形成一层滋润性的保护膜，之后使用精华化妆水可使皮肤柔软滋润。

油性、粉刺类肌肤:含有消炎、杀菌、防腐成分的清洁产品这类产品能彻底去除皮肤污垢。

配合收缩水可以调理粗大的毛孔。

防止毛孔因皮脂的堵塞而扩张粗大。

洗脸水:不含钙镁等离子的软水，或者将硬水的自来水烧开。

水温:温度应该在32C-35'C，太热的水容易洗去过多的油脂，使皮肤容易敏感干燥，容易长皱纹，而太冷的水清洁不够，对肌肤易造成刺激。

## <<童颜美人>>

### 编辑推荐

《童颜美人》编辑推荐：解开韩国陶瓷肌肤的真相，轻松拥有童颜，远离肌肤问题。

20+岁的肌肤比未来更值得投资。

女人可以一天不化妆，但不能一天不护肤！

痘痘肌、大油田、熊猫眼、红血色、草莓鼻、大饼脸、贝壳手……从头到脚，全方位，扫光女性肌肤的一切烦恼。

详尽的图文解析，即学即用，让你脱胎换骨。

无论你什么年纪，有什么问题，打开这本《童颜美人》，看一点，学一点，用一点，让你永远停留在20+。

<<童颜美人>>

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>