

<<美丽皮肤全攻略>>

图书基本信息

书名：<<美丽皮肤全攻略>>

13位ISBN编号：9787122017680

10位ISBN编号：7122017680

出版时间：2008-7

出版时间：化学工业出版社

作者：爱心，米奥 编

页数：136

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>

## <<美丽皮肤全攻略>>

### 内容概要

爱美的你是否为不断出现的皱纹、色斑，为暗淡的肤色及粗大的毛孔而烦恼呢？

本书针对十种常见肌肤问题，分析具体原因，有的放矢地配制天然面膜及同步食补。

使用的原料易得，制作方法简单，功效却是实实在在的！

花一点点时间，参照书中的方法，定期为自己做个保养面膜，做顿食补餐，你一定能惊喜地看到肌肤的显著变化。

快快行动吧，让自己的皮肤靓丽起来！

## <<美丽皮肤全攻略>>

### 书籍目录

美丽必读 干性皮肤 油性皮肤 混合性皮肤 中性皮肤 敏感性皮肤美丽全攻略小秘笈 清洗在先  
常做面膜 肌肤全身护理 运动美容 生活要规律 饮食有禁忌 笑的魅力 配合食补青春美人之  
皮肤防老篇 皮肤自我测试 皮肤老化的原因 美丽肌肤的法宝 天然面膜 美丽食补正确保养皮肤  
娇嫩美人之防皱除纹篇 皮肤自我测试 皮肤起皱的原因 美丽肌肤的法宝 天然面膜 美丽食补  
日常防护水晶美人之补水滋润篇 皮肤自我测试 缺水原因 美丽肌肤的法宝 天然面膜 美丽食补  
日常防护雪肤美人之去黄靓色篇 面色发黄原因 美丽肌肤的法宝 天然面膜 美丽食补 日常防  
护红颜美人之保红增增润篇 皮肤苍白的的原因 美丽肌肤的法宝 天然面膜 美丽食补 日常防护之  
有氧运动 清爽美人之控油除垢篇 肌肤过油原因 .....光洁美人之消斑除痘篇精致美人之毛孔保养  
篇魅眼美人之眼晕重塑篇健康美人之皮肤保健篇无敌美人之修复篇

## <<美丽皮肤全攻略>>

### 章节摘录

插图：正确保养皮肤清洁皮肤对保持皮肤美丽至关重要洗一次脸有多重要，你未必一定清楚。经过一晚的代谢，皮肤和废物，所以早上刚起床后就要认真洗脸。

那晚上呢，若睡前脸上的污垢，就会影响皮肤代谢、阻碍皮肤获得养分、延缓皮肤时，要注意以下问题。

不要过度清洗皮肤。

一天早、晚两次为宜。

不要用过热、过凉的水清洗皮肤。

过热的水会伤害你的皮肤，过凉的水的目的，水温应大致与面部皮肤温度相等。

洗脸前，一定要先将手洗干净。

说到洁面用品，当然要用洗面奶。

先把脸、手用水打湿，再将洗面奶搓出泡沫，涂在脸上。

要用手指肚（指腹）打圈，千万不要用力揉搓。

洗脸后，要用毛巾擦净水分，否则自然风干会造成皮肤缺水。

洗脸的毛巾等用品应定时（如半个月）进行消毒。

洗澡不要太勤 浴后的肌肤确实水润、光滑，让你觉得常常洗澡是对肌肤悉心的呵护。

可是事与愿违，这和不要过多洗脸的原因是一样的。

如果你的肌肤冬天常感到瘙痒，多半就是这个原因喽！

冬季一星期洗澡一到两次就可以了；夏季可以天天冲凉，但不要每天都用搓澡巾蹂躏你的肌肤。

洗澡时要注意以洗澡前先喝半杯水吧。

洗澡时蒸汽很重，会使你体内的水分快速蒸发。

洗澡时，应先让水冲几分钟再动手清洁皮肤。

水冲几分钟后，面部的毛孔全部打开，如果这时你还不清理面部，那脏东西可就要从毛孔溜进去了！

洗澡后，全身抹上精华露，此时温热的肌肤更有利于它的吸收。

## <<美丽皮肤全攻略>>

### 编辑推荐

《美丽皮肤全攻略》由化学工业出版社出版。

<<美丽皮肤全攻略>>

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>