

<<时尚美人馆>>

图书基本信息

书名：<<时尚美人馆>>

13位ISBN编号：9787122087225

10位ISBN编号：7122087220

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：王楠楠

页数：132

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>

## <<时尚美人馆>>

### 内容概要

想要拥有美丽动人的陶瓷感肌肤，只要4步就能完成！

本书精心设计了肌肤日常护理、问题肌肤解决、身体内养以及超完美化妆术等4步美肌方案，教给你拥有婴儿般肌肤的秘诀。

内容全面丰富，囊括你关心的所有美肌命题，通过贴心的讲解、精美的图片、真人模特示范，帮你找到开启美丽肌肤的魔法钥匙！

## 书籍目录

PART 1 4步美肌开场篇——工欲善其事，必先利其器006 / 身边的秘密美容武器009 / 实现4步美肌的基础保养化妆品PART 2 第1步美肌基础——日常养护芙肌012 / 陶瓷肌肤的6要素013 / 直面自己的肌肤问题018 / 了解自己的肤质，选择正确的洁面、护肤产品022 / 洁面、护肤品的正确使用方法027 / 正确不伤肌肤的洁面028 / 让护肤产品深层渗入肌肤之中030 / 为肌肤做一次大扫除正确吗?033 / 肌肤护理的四季法则043 / 面膜选择PK046 / 娇嫩的嘴唇是陶瓷肌肤的必备要素047 / 不要让颈部泄漏年龄049 / 每日按摩让肌肤丰润透亮052 / 防晒是拥有陶瓷肌肤的必做功课054 / 每日沐浴让肌肤粉嫩057 / 淋浴、坐浴、桑拿，很好地排出身体的毒素058 / 沐浴时的全身护理基础060 / 精油、乳液都能很好地滋润身体061 / 去除身体多余的毛发063 / 身体按摩，打造透明肌肤PART 3 第2步细节美肌——解决肌肤问题066 / 选择精华素为肌肤补充营养068 / 充足的水分069 / 肌肤干燥的成因和解决方法070 / 缩小毛孔的保养方法072 / 消灭泛油状况073 / 去除斑点的安全方法076 / 和痘痘进行迂回作战079 / 美白安全进行7法则081 / 防止皱纹和肌肤松弛084 / 减淡皱纹的方法087 / 和草莓鼻说88089 / 黑眼圈的消除090 / 眼袋的消除092 / 消除眼睛浮肿093 / 针对眼睛松弛和眼角皱纹的5法则094 / 挽救法令纹095 / 没有弹性肌肤的保养096 / 经期黯淡肤色的保养097 / 减淡疤痕的方法097 / 感冒流涕造成的红色三角区098 / 面膜集合PART 4 第3步从内开始的革命——美肌需要身体内养100 / 优质睡眠能让肌肤年轻起来101 / 规律的生物钟可以避免不必要的肌肤问题102 / 肌肤和内脏的关系103 / 养成一日三餐的良好饮食习惯

章节摘录

插图：在一年当中，秋季是比较舒适的季节。

但是由于夏季使用空调和受紫外线的长时间照射，肌肤处于疲劳状态，循环系统也会发生紊乱，在这个时期如果没有认真进行护理，紫外线造成的伤害就会演化为色斑或细纹，导致肌肤问题的出现。

随着气温逐渐降低，肌肤的汗液和皮脂分泌量也会逐渐减少，肌肤容易失去水分。

秋季空气干燥、风大，有时肌肤会突然出现干燥等状况。

为了迎接更为干燥的冬季，要利用秋季为肌肤提前做好充足的补水，打造水润光泽的肌肤质地。

秋季肌肤护理要点在洁面、使用化妆水和美容液后，使用温毛巾进行温敷是缓解肌肤疲劳的最佳办法

。毛巾产生的蒸汽可以促进血液循环，刺激新陈代谢。

由于长时间生活在空调房间引起的肌肤干燥，可以使用爽肤水湿敷的方式进行缓解。

爽肤水推荐使用保湿效果好、渗透性强、配合添加了透明质酸成分的产品。

如果想预防色斑和细纹的形成，最好在日常生活中使用美白美容液。

配合添加了能够抑制黑色素生成和还原黑色素的维生素C诱导体成分的美容液是最佳选择。

<<时尚美人馆>>

编辑推荐

《4步美肌革命》：你是否将肌肤内部所蕴涵的肌肤活力充分地发掘与展现？

你是否懂得美丽肌肤可以培育？

《4步美肌革命》即是一把为你开启美丽魔法的钥匙，让你立刻开始，享受被嫉妒的肌肤！

已经受损的肌肤怎么护理？

老化的肌肤怎样才能重拾青春的光彩？

怎么样提高肌肤的透明度？

粗大的毛孔如何解决？

变美丽的关键便是——从肌肤护理，后期保养、化妆遮盖、身体内调4步出发，现在就开始，立刻解决肌肤问题的4步美肌法。

每位女性洗脸池旁、化妆箱旁、枕边必备的美肌书！

现在就开始改变肌肤的天然护肤法！

让你轻轻松松享受美肌生活！

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>