

<<不可不知的365个美容细节>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的365个美容细节>>

13位ISBN编号：9787122087669

10位ISBN编号：7122087662

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：白冬雁

页数：212

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>

## <<不可不知的365个美容细节>>

### 内容概要

不化妆就不用卸妆？

洗脸等于卸妆？

去角质会使皮肤变薄？

秀发怎样护理更亮泽？

这些小细节，你在意过吗？

本书从护肤、化妆、面膜、秀发、精油五大方面总结了女性美容容易忽略的细节问题，纠正生活中常见的美容误区，教您正确的美容护肤方法。

在面膜和精油部分还分别介绍了家庭蔬果面膜制作、精油净白攻略以及精油按摩等内容，是实用的女性美容小百科。

美丽，从细节开始。

## &lt;&lt;不可不知的365个美容细节&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 01 护肤的细节 卸妆的16个细节 最容易误会的卸妆问题 不化妆就不用卸妆 多洗几次脸就等于卸妆 使用卸妆油要弄湿脸才行 用完卸妆油,不用再洁面 不可不知的卸妆诀窍 停留3分钟,卸妆即完成 3步走,选择最Right的卸妆产品 “乳”、“油”、“水”哪个卸妆产品更适合你 痘痘肌肤的卸妆秘诀 卸妆不当,脸上反而会起痘痘 偶尔长痘痘,用什么卸妆产品好 “乳”和“油”各不相同的卸妆手法 卸妆后的肌肤护理 卸妆后是否可以直接使用化妆水 如何知道已经卸干净妆了 不可忽略的眼部卸妆 眼部卸妆三步曲 卸不好眼妆,皱纹就会出现!

健康美唇的唇部卸妆 避免唇纹加深的唇部卸妆法 唇部卸妆小窍门 Tips:卸妆品的另类妙用 明星卸妆产品大推荐 洁肤的17个细节 最容易误会的洁肤问题 洗脸=洁肤 每日洁肤次数越少越好 防晒后不一定要进行深度洁肤 不可不知的洁肤诀窍 完美洁肤的正确程序 不同肤质要选择不同的洁肤方式 清洁发际线上的痘痘 洁肤后最好不用毛巾擦脸 洁肤,温柔一点洗得更干净 洁肤,先要选对洗脸水 洗脸水也有神奇“配方” 洗脸水洁肤小细节 帮你选择最合适的洁肤品 香皂洁肤不适宜 洁面产品,并非泡沫越多越好 洁面霜不能当按摩霜用 解析你所不了解的洁面产品 从洁肤品的成分看效果 换季从换洁面品开始 任何肤质都适合酸性洁面产品吗?

明星洁肤产品大推荐 去角质的16个细节 最容易误会的去角质问题 不需专门去角质 去角质会使皮肤变薄 去角质需要先湿润皮肤 换季时可不用去角质 勤于保养的皮肤也要去角质 不可不知的去角质诀窍 如何选用去角质产品不致过敏 什么情况不能去角质 摸摸脸,判断是否该去角质 干性肌肤,两周进行一次温和去角质 种脆弱的皮肤不可去角质 不伤皮肤的去角质手法 轻柔手法,完美去角质 不用磨砂产品也能去角质 去角质,同一个部位最多按摩次 帮你选择最合适的去角质产品 根据肤质,选择类去角质产品 用珍珠粉清除角质 拥有去角质功效的普通护肤品 Tips:明星去角质产品大推荐 敷面膜的16个细节 最容易误会的敷面膜问题 敷面膜时,眼睛周围也可以敷 面膜可以敷过夜 不可不知的敷面膜诀窍 敷完面膜别忘去除脸上多余养分 敷面膜前先确定是否敏感 帮你选择最合适的面膜 清除油脂的类面膜 选择适合自己肤质的面膜 清洁面膜不可天天敷 补水面膜可以天天用 敷面膜前你一定要知道的事 如何让面膜效果加倍 一张面膜只能敷一次脸 敷面膜的生理周期表 敷面膜的最佳时间 加班熬夜后不要敷面膜 DIY面膜的美肤秘诀

DIY面膜对皮肤真的有效吗?

DIY面膜治理草莓鼻 DIY面膜的优缺点 明星面膜产品大推荐 调理肌肤的14个细节 最容易误会的化妆水使用问题 化妆水也可以卸妆 用化妆水湿敷来代替面膜 选购化妆水,无泡的才最好 提升化妆水功效的使用方法 涂化妆水,还是棉片好 化妆水使用顺序及方法 涂化妆水之前你一定要知道的事 高机能化妆水不能替代精华素 高机能化妆水,岁后开始用 化妆水是否每天都需要使用?

化妆水中含有酒精,会刺激肌肤吗?

帮你选择最合适的化妆水 强效保湿DIY蜂蜜化妆水 透明型和乳液型的化妆水有何不同 收敛水、柔肤水、美白水……各种化妆水大PK 特殊形式的化妆水——美容液 油性皮肤的最爱——收敛水 明星化妆水产品大推荐 精华素护肤的15个细节 最容易误会的精华素使用问题 精华素的效果可立竿见影 越早使用精华素越好 一片面膜能顶一整瓶精华素 不可不知的精华素使用诀窍 阴暗的环境最适合保存精华素 有“精华”未必就是精华素 正在流行的精华素成分大公开 帮你选择最合适的精华素 不同类型精华素适用不同肤质 敏感性肌肤是否注定与精华素无缘 精华素也能混搭使用吗?

选购精华素要与护肤品同一牌子吗?

提升精华素功效的使用方法 精华素局部使用效果更好 精华素一定要在晚上用 精华素并非用得越多越好 精华素不能代替眼霜 精华素不能当其他保养品用 明星精华素产品大推荐 眼部护理的个细节 最容易误会的眼部护理问题 不一定要擦专业的眼部保养品 用面霜也可代替眼霜 不可不知的眼部护理诀窍 清洁、保湿、防晒,岁的眼部保养课 告别眼部斑点的妙法 用眼霜,一粒米大小就足够 选眼霜,活血成分排第一 眼袋分类及去除的最新方法 提升眼霜功效的使用方法 涂眼霜,由外向内才正确 提升眼部肌肤的按摩法 改善眼部细纹的小方法 出门前的眼部细纹急救

## &lt;&lt;不可不知的365个美容细节&gt;&gt;

法 打败眼部皱纹的三招 保护没有皱纹的眼睛 消除眼部水肿的美丽诀窍 消除眼肿的好工具——小钢勺 补水眼霜临睡前喝水导致水肿眼睛？

“金鱼眼”的速效消肿法 拒绝眼部脂肪粒的妙招 简单4招助你消除眼周油脂粒 眼周小粒粒不一定是脂肪粒 脂肪粒不能完全归罪于眼霜 解决黑眼圈的小方法 30分钟赶走你的熊猫眼 防晒眼霜+墨镜+按摩，有效预防熊猫眼 熬夜加班时避免黑眼圈的小方法 明星眼部产品大推荐 面霜使用的13个细节 最容易误会的面霜使用问题 面霜中日霜晚霜可互换 面霜要放在冰箱里保存才好 美白面霜也可以当粉底 涂面霜前你一定要知道的事 面霜一定要最后用 不是所有的面霜都适合按摩 帮你选择最合适的面霜 乳液PK面霜，哪个更适合你？

天冷了，你更需要一瓶面霜 面霜中的胶原成分真能抗衰老吗？

提升面霜功效的使用方法 洗完澡，5分钟内擦面霜 化妆水可以让面霜吸收得更好 面霜每次用一颗蚕豆大小 擦面霜，一定要用小勺取出 面霜，局部使用会更好 明星面霜产品大推荐 防晒霜护肤的17个细节 最容易误会的防晒问题 婴儿不需要防晒 肤色深不需要做防晒 不可不知的防晒诀窍 冬夏防晒应并重 办公室里也要防晒 海边勤补防晒霜 多云的天气也要涂防晒霜 想防晒就拒吃感光食品 防晒之前你一定要知道的事 常用绿茶，防晒有奇效 香水或其他造型产品不利防晒 补防晒霜前先洁肤 帮你选择最合适的防晒品 选择防晒品，从系数入手 判断防晒乳是否防水的小方法 防晒霜的使用期限和使用量 吸油纸会吸掉防晒霜 你至少要有两种防晒品 健康肌肤别忘了晒后护理 晒后不要用美白面膜 晒后要在第一时间做护理 明星防晒产品大推荐 唇部护理的23个细节 最容易误会的唇部护理问题 平常护肤品可涂抹在唇部 滋润面霜可当唇膜 夏季也需要润唇膏 唇部需要特别呵护 不可不知的唇部护理诀窍 要美唇，先改掉舔嘴唇的坏习惯 护唇，注意小动作 SPF8，最合适的美唇防晒指数 小心唇部的“口红病” 日常护唇九步走 让唇部变得滋润的小妙方 让唇色变得水润粉嫩 用保养油对抗唇干裂 自制唇膜防干燥 吃出来的水润美唇 选择最合适你的护唇小品 两大关键要素，帮你识别唇膏优劣 唇彩、口红不可替代护唇品 唇膏、唇蜜、唇彩的区别 选择适合自己的美唇产品 塑造美唇的护唇手法 居家护唇秘笈 嘴唇也需要按摩 专业的精油唇护法 使用唇膜的正确程序 明星护唇产品大推荐 Tips：细节护肤小工具PART 02 化妆的细节 轻松打造各色妆容 美少女的可爱清纯妆 约会时，让脸颊闪烁光泽 10分钟快速打造职场中的干练妆容 Party上的明星妆容 散发魅力的成熟妆容 旅行游玩中的自然妆 打造出众彩妆的个细节 改变脸形的腮红涂法 给自己选择一款防晒粉底 缔造一款完美眼妆 化妆之前的重要选择——遮瑕品 用彩妆把眼袋画没 曼妙眼线轻松勾勒 个小方法，让你选对唇彩 挑选适合自己肤色的粉底 痘痘族的重点式化妆法 巧妙画出自然眉形 蜜粉VS粉饼的使用秘诀 炎炎盛夏，完美妆容的小窍门 认清成分，远离化妆品中敏感源 化妆工具使用秘笈 卸妆必备好帮手，棉签棉片的妙用大不同 卸妆纸巾不要经常用 保持妆容的吸油纸 用手臂内侧选购洁肤刷 个小秘诀，选好化妆海绵 你的化妆刷齐全吗？

如何选购化妆刷 化妆刷的清洁与保养 Tips：小道具轻松变身PARTY QUEENPART 03 蔬果面膜制作细节 与恼人黑色素say bye bye 量身定做你的美白计划 美白不可少的蔬果尖兵 具嫩白效果的中草药 各种肌肤的面膜小贴士 蔬果嫩白天然面膜 芦荟黄瓜面膜 提子面膜 香蕉面膜 香蕉牛油果面膜 雪梨面膜 芦荟润肤面膜 番茄细肤面膜 草莓鲜奶活肤面膜 红薯酸奶面膜 丝瓜芝士面膜 香蕉芝士面膜 糯米土豆面膜 芦荟豆腐蜂蜜面膜 柠檬粗盐面膜 玉米牛奶面膜 小番茄蜂蜜面膜 荸荠啤酒面膜 橘皮蛋黄面膜 丝瓜祛斑面膜 牛奶苹果补水面膜 芒果补水面膜 胡萝卜蛋黄面膜 芦荟黄瓜补水面膜 鲜奶土豆面膜 柠檬鸡蛋面膜 酸奶柳橙补水面膜 酸奶梨补水面膜 汉方净白滋养面膜 蜂蜜双仁面膜 牛奶绿豆补水面膜 玉米橄榄面膜 漂白祛斑面膜 薏仁牛奶面膜 核桃珍珠面膜 野菊花牛奶面膜 红豆泥面膜 银杏抗氧化面膜 杏仁酸奶活肤面膜 当归川芎去皱面膜 番茄杏仁面膜 芦荟黑芝麻安抚面膜 核桃仁蛋黄面膜 胡萝卜白薇面膜 薏仁清洁面膜 精油净白全效面膜 薰衣草海泥面膜 柠檬草佛手柑焕肤面膜 橙花玫瑰焕颜面膜 甘菊柠檬嫩肤面膜 甘菊薰衣草减压面膜 月见草柔肤面膜 蛋清绿豆排毒面膜 芬多精面膜 柠檬乳香补水面膜 玫瑰橙花补水面膜 鼠尾草控油面膜 檀香补水面膜 玫瑰补水面膜 其他润白修护面膜 胡萝卜藕粉面膜 咖啡蜂蜜面膜 麦粉柠檬面膜 米饭按摩面膜 蜂蜜海带青春面膜 蜂蜜面膜 茶叶绿豆面膜 蛋清面膜 燕麦片去角质面膜 蛋清润肤面膜 酸奶燕麦滋养面膜 咖啡蛋黄除皱面膜 蛋白番茄抗皱面膜 牛奶藕粉面膜 蛋

<<不可不知的365个美容细节>>

白藕粉面膜 蜂蜜调色面膜 酸奶柠檬蜂蜜面膜 奶蜜面膜 花蜜香水面膜 鲜奶橄榄油补水面膜PART 04 秀发护理细节 秀发护理的15个细节 洗发,你真的会吗?

护发素,最好经常换品牌用 让秀发远离油腻困扰 减少头皮屑的洗发方法 户外戏水,别忘养护秀发 受损秀发的呵护秘诀 让秀发散发属于你的芬芳 别忘了给头发也涂上“防晒霜” 给自己做一个专业的头皮护理 解决换季时期的头皮敏感 养成随时护发的好习惯 认清发膜类型,选择最适合自己的第一款 白头发,到底能不能拔?

拔白发容易引发毛囊炎 出现白发,食疗好于染发PART 05 精油芳疗的细节 宠爱自己从精油开始 温和体贴的植物精粹 常见精油细分种类 茶树精油 檀香木精油 洋甘菊精油 尤加利精油 薰衣草精油 柠檬精油 玫瑰精油 茉莉精油 岩兰草精油 鼠尾草精油 香蜂草精油 佛手柑精油 迷迭香精油 柠檬草精油 依兰依兰精油 天竺葵精油 精油购买全攻略 安全的精油使用方法 家庭小作坊的必备工具 精油按摩呵护健康 精油按摩治感冒 薰衣草按摩油 迷迭香按摩油 薄荷按摩油 佛手柑按摩油 茶树按摩油 尤加利按摩油 没药按摩油 杜松按摩油 精油按摩治贫血 玫瑰草按摩油 杜松果按摩油 安息香按摩油 茉莉花按摩油 薰衣草按摩油 茴香按摩油 失眠精油按摩 安息香按摩油 天竺葵按摩油 黑胡椒按摩油 香蜂草按摩油 橙花按摩油 桉木按摩油 精油按摩排毒 薄荷按摩油 茶树按摩油 薰衣草按摩油 檀香按摩油 精油护肤秘籍 精油保湿 柠檬保湿水 薄荷保湿膜 薰衣草保湿膜 荷荷芭保湿膜 精油滋润 苦茶滑肤乳霜 薄荷清爽润白油 薄荷牛奶保湿乳 天竺茉莉润肤乳 柑橘润肤乳 薰衣草润肤乳 佛手柏树润肤乳 抗皱精华素 玫瑰乳霜 牛奶嫩白洁面乳 茶树柠檬化妆水 依兰依兰平衡精油 精油去死皮 乳香磨砂膏 香柠磨砂膏 细盐去死皮护理 甜杏仁活肤膜 蔓越莓橙花油 杜松排毒面膜 依兰依兰调理面膜 橙花爽肤面膜 精油护手 玉手呵护精油 甜杏仁护手油 月见草护手油 岩兰草护手油 尤加利护手油

## <<不可不知的365个美容细节>>

### 章节摘录

插图：很多对自己的肌肤负责的女士都会每个星期去专业的美容院做护理，并且渐渐地发现，每次去美容院，就算不做其他护理，只是做个洗面都感觉要比自己在家洗脸来得舒服，而且洗完之后感觉皮肤又白又滑，也没有不干净的感觉。

可是自己洗脸也很仔细，为什么就没有这种特别干净的感觉呢？

相信没有人会说自己不会洗脸，但洗脸可不等于洁肤。

资深美容师告诉我们，其实洁肤有3个方面的含义：一是要清除掉附着在皮肤上的污垢、尘埃、细菌等；二是要清除掉人体分泌的油污、汗液和老化的角质细胞；三是要彻底清除掉皮肤上残留的化妆品

。洁肤的益处有很多。

通过正确的清洁方式能使皮肤尽可能处于无污染和无侵害的状态中，为进一步护肤提供良好的生理条件。

清洁皮肤也是对皮肤很好的调整和放松过程，在这个过程中，可以有效地激发皮肤活力，使得毛孔充分通透，充分发挥皮肤正常的吸收、呼吸、排泄功能，保持皮肤良好的新陈代谢状态。

再好的化妆品，如果清洁不彻底，长年累月对皮肤的侵袭和损伤也是非常严重的，特别是化妆品中的碱性物质等不良成分残留在皮肤上是非常危险的。

要想科学地清洁好皮肤，你还要学习一些较为专业的方法，这对于每天工作和家务繁忙的职业女性，似乎会觉得有点复杂，那么你可以选择定期到美容院让美容师为你完成这些操作。也可向美容师咨询了解你所适用的洁肤用品，学习正确的洁肤程序和方法。

## <<不可不知的365个美容细节>>

### 编辑推荐

《不可不知的365个美容细节》编辑推荐：护肤的细节、彩妆的细节、蔬果面膜制作细节、秀发护理细节、精油的亮肤细节。

《不可不知的365个美容细节》从护肤、化妆、面膜、秀发、精油五大方面，总结了女性美容容易忽略的细节问题，纠正生活中常见的美容误区，教您正确的美容护肤方法。

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>