第一图书网, tushu007.com

<<现代女性易忽略的101个保养细 >

图书基本信息

书名：<<现代女性易忽略的101个保养细节>>

13位ISBN编号：9787504726377

10位ISBN编号：7504726370

出版时间：2007-5

出版时间：中国物资

作者：吕娜

页数：227

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

第一图书网, tushu007.com

前言

那时很年轻，以为有了青春，一切都可以变得微不足道。
工作很累，身心俱疲地累，慢慢地脸上开始长出小痘痘，但并没放在心上，以为是青春期的正常反应……可是，有一天，突然泛滥成灾，曾经光滑水嫩的肌肤突然变得惨不忍睹起来，仿佛毁容一般。
而我每天却要面对许多我爱着或爱我的人们，我的自信也降到了谷底，许多事为此出错……残酷的事实让我终于明白：我的美丽肌肤被我的不经意而改变了，只是无法预料的是我的世界也因此失去了美丽的色彩……其实，前人早已经告诉我们细节的重要：一招不慎，满盘皆输；千里之堤，溃于蚁穴；一失足成千古恨。
…很久之后的现在，当我带着美丽的笑脸，自信地走上我人生的领奖台时，再一次深深懂得了：女人赢得世界的方式，原来就在那方寸细节之间。
细节是女人疼爱自己的方式，美丽是女人赢得世界的方式。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

细节是折射世界的一粒沙，细节是流露温情的半瓣花；细节是杨柳岸的那弯残月，细节是幽林里的那声鸟鸣……是细节串起来了我们的一生，缔造出了我们一生的美丽。
注意细节，美丽一生。
细节是女人疼爱自己的方式，美丽是女人赢得世界的方式。
注重细节，赢得世界。
该书是女性必读物。
《现代女性易忽略的101个保养细节》介绍了女性容易忽略的101个保养细节，全书共10章：分清洁、补水、保湿、祛痘、祛斑、祛皱、排毒和养护等内容。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第1章：清洁细节1：完美卸妆细节提示细节2：别忽略身边的卸妆好帮手细节3：洗脸常犯的小错误细节4：不同肤质的清洁方案细节5：清洁因季节而不同细节6：别忘了清洁你的小鼻头细节7：清洁身体，常去角质细节8：电脑美眉要好好洗脸细节9：暴晒后要用凉开水洗脸细节10：消除青春痘的洗脸方法细节11：正确使用深层清洁面膜细节12：明星们清洁肌肤各有高招第2章：补水细节13：要坚持内外双重补水细节14：正确使用爽肤水细节15：加湿器的补水作用细节16：在办公室要多补水细节17：不同肤质的补水建议细节18：干性皮肤补水过冬五要点细节19：油性肌肤补水控油两不误细节20：纠正夏季补水的错误观念细节21：敷补水面膜时要注意了细节22：身体各部位的补水计划细节23：明星补水大揭密第3章：保湿细节24：四类肌肤的保湿DIY细节25：不同地点的肌肤保湿细节26：掌握肌肤保湿的最佳时期细节27：小棉片在保湿时的使用诀窍细节28：身体肌肤也要认真保湿细节2g：秋季的保湿秘诀细节30：冬季肌肤保湿妙招细节31：夏季保湿须知细节32：保湿面膜使用注意事项细节33：明星保湿经验谈细节49：晒伤后的急救步骤细节50：家中晒后修复小妙方细节51：其他部位的晒后修复细节52：晒晒明星们的防晒法宝第6章：祛痘细节53：不同部位的防痘之道细节54：改掉坏习惯健康祛痘细节55：长了青春痘要注意的事细节56：祛痘方法集合地细节57：牙膏祛痘要注意啦细节58：挤痘的危害和注意事项细节59：祛痘印的11个好习惯细节60：简单方法祛痘印细节61：虚心借鉴明星战“痘”记第7章：祛斑细节62：了解对手，认识斑斑细节63：向各种斑说BYEBYE细节64：15款经济祛斑面膜DIY细节65：规范祛黄褐斑注意事项细节65：夏日祛斑9个好习惯细节67：秋季是祛斑最佳时期细节68：天然食物轻松除色斑细节69：慎重选购祛斑霜细节70：明星张玉珊“蛋”斑十招第8章：祛皱细节71：好习惯，除皱不如防皱细节72：不同年龄有不同的祛皱护理细节73：祛皱计划从25岁就开始细节74：简单自制祛皱美容品细节75：IT女士如何防止面部皱纹细节76：多吃盐最易长皱纹细节77：饮食中蕴藏“祛皱素”细节78：黄金睡眠能抗老防皱细节79：轻松按摩祛皱瘦脸细节80：除皱要向同龄明星学习第9章：排毒细节81：先要了解毒素从何处来细节82：肌肤要先测试再排毒细节83：严格遵守排毒四原则细节84：初春身体的全面排毒细节85：秋天是肌肤排毒的好时段细节86：睡美人能轻松排毒养颜细节87：长假后别忽略了肌肤排毒细节88：给自己来一杯“排毒饮料”细节89：盘点运动排毒小妙招细节90：明星教你轻松排毒第10章：养护细节91：肌肤养护应从少女开始细节92：护肤品要按顺序使用细节93：SPA美女的48个要点集合细节94：旅行时的肌肤养护细节95：夜间护肤须知细节95：经期女性的肌肤护理细节97：运动后要好好护肤细节98：将过季保养品打入“冷宫”细节99：专业美容护肤须知细节100：护肤时在哪些　细节易存在隐患细节101：明星共话护肤心得

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第1章 清洁一直很喜欢《菜根谭》里的一句话：水不波则自定，鉴不翳则自明。
故心无可清，去其混之者，而清自现；乐不必寻，去其苦之者，而乐自存。
任何事皆如是，不去其混，怎能让清自现？
我们的肌肤保养也如此。
没有清洁的基础，怎能有白嫩肌肤风情万种？
面纱遮掩万千重，难抵挡污浊不堪的空气，萧瑟的寒风，无情的岁月，白嫩的肌肤受尽折磨，各种污染、灰尘、细菌、残留化妆品仿佛无形的刀，会对皮肤造成损伤。
所以清洁皮肤十分重要。
有畅通的毛孔，维持表皮的清洁，才是创造美丽肌肤的第一步。
清洁肌肤，为的是让肌肤能充分吸收营养，可别小看这洗脸哦，其实，如果能够把皮肤彻底地清洁干净，护肤的问题就已经解决了80%。
俗话说：好的开始是成功的一半。
所以提醒女性朋友一定要非常重视清洁皮肤的方法，做好美容护肤的第一步，那就要好好注意以下的清洁细节哦。
细节1　完美卸妆细节提示平日化妆的女性要认真卸妆，这不用多说。
而没有化妆的女性，也最好进行卸妆程序，因为在外一整天，灰尘污垢蒙在脸上也是一层灰色的妆，切记一定要先卸妆再洗。
卸妆乳比洁颜油的清洁力稍弱，不化妆或是化淡妆的人适合用卸妆乳，而化浓妆女性适合用洁颜油。
如何使用卸妆乳？
1.挤出约一元硬币大小的卸妆乳，放在手心温热片刻。
2.把卸妆乳分置于额头、两颊和下巴，由内向外打圈按摩1分钟。
3.用蘸湿的化妆棉擦掉卸妆乳，力量要轻。
4.若化妆棉上还有残妆，就再用一次卸妆乳。
面部卸法如何使用洁颜油？
1.按压2～3次，挤出适量洁颜油于没有水渍的手心里。
2.全脸揉开，适当按摩，力量要轻，避免把脏东西按压进去。
3.用30℃左右的温水冲湿双手，按摩全脸，卸妆油随即乳化。
4.多冲洗几次，或用保湿洗面乳洗脸，让肌肤滋润洁净。
眼妆卸法 1.用两片化妆棉蘸卸妆液轻敷在眼皮上3秒钟，让彩妆慢慢溶解。
2.把棉片折成L形，包住睫毛2～3秒，再从内向外卸除睫毛膏。
3.用手指夹住棉片，从上向下、从内向外轻轻卸除眼影。
4.对折棉片，横向卸除下眼影及眼线，眼睛向上看，卸得更干净。
唇法卸法 1.面纸按压嘴唇，吸掉唇膏里的油分。
2.将两片蘸满卸妆液的棉片叠落轻敷嘴唇，微笑使唇纹舒展。
3.外围向唇部中心垂直卸除，不要来回搓。
4.张开嘴角，将棉片对折，清理容易遗漏的残妆。
细节2　别忽略身边的卸妆好帮手许多MM不一定有专业的卸妆品，因此容易忽略卸妆这第一清洁环节。
其实，卸妆并不见得一定要使用卸妆品，身边一些不是卸妆品的好东西像润唇膏、润肤乳，甚至是婴儿油、婴儿润肤巾等，同样是卸妆的好帮手。
1.透明润唇膏VS珠光眼影、唇膏、亮片用棉签蘸透明润唇膏轻轻擦拭，润唇膏特有的黏度和滋润度既可把附着物清理掉，又不会伤害眼部和唇部娇嫩的皮肤。
2.润肤乳VS浓密睫毛膏 为了让睫毛看起来又浓又密，你往往会有意多刷好几层，但卸妆时会发现睫毛早已变得硬硬的，这时用棉签蘸少许润肤乳涂在睫毛上，一会儿睫毛就恢复到柔软的状态了。
3.酒精棉球VS假睫毛用手指按住外眼角皮肤，由内向外轻轻揭下，如果假睫毛粘得比较牢，可先用酒

精棉球拭掉粘胶再揭。
4.婴儿油VS身体彩绘无论是身体上还是脸上的小彩绘，都是时下年轻人非常喜爱的一种彩妆，但由于颜料特殊，很难清洁干净。
这时可先用湿巾擦淡彩绘的颜色，再用婴儿油卸除就很容易了。
5.婴儿润肤巾VS淡彩妆市面上有很多种婴儿润肤巾，可别小瞧它，它可是卸妆的好帮手，不仅效果明显、使用方便，而且用后皮肤还会很滋润。
如果你化的妆比较淡，就无须卸妆品，用婴儿润肤巾完全可以卸得干干净净。
6.金喜善的“以油卸油”韩国著名女星金喜善用几乎无可挑剔的美告诉世人，什么才是韩国式的美丽——她的五官轮廓非常标致，早就是各大整容中心的“克隆”目标；她的肌肤看起来更是吹弹可破，细腻白嫩。
在保养肌肤之前，首先要了解自己的肤质情况，方可“对症下药”。
金喜善对自己的肤质了如指掌：“我是混合性肌肤，T形区较油，其他部位则偏干性。
”正如许多现代女性所了解的一样，洁净无垢的肌肤，是保持肌肤健康光泽的基础，金喜善的美丽也从卸妆开始。
她的卸妆秘诀是“以油卸油”，用橄榄精华油去除化妆品类的油性污垢。
“以油卸油”可谓最佳的卸妆方法，化妆品类的油性污垢必须以油溶性成分的卸妆产品来清除，而橄榄精华油成分结构与皮脂相近，易溶解毛孔内的皮脂污垢及油性彩妆。
并且由于橄榄油是纯天然的植物精华，性质温和不刺激，任何部位都能使用，敏感肌肤也大可放心使用。
以来自西班牙的高品质橄榄油为原料的DHC深层卸妆油就是金喜善的卸妆法宝。
金喜善使用这样的卸妆方法也许还有另外一个原因：迷恋自然护肤的她，用橄榄油保养的时间已经超过7年，她洗完澡后会从头到脚抹上橄榄油，连头发都不放过。
细节3　洗脸常犯的小错误 关于洗脸这样简单的事其实做对了并不容易，如果有些细节不注意，不仅会耗时耗物，而且无益于皮肤健美，各位MM要当心哦。
1.不应该用脸盆且不说脸盆是否清洁，单说其中的洗脸水，在手脸互动之后，越来越浑，最后以不洁告终。
远不如用手捧流水洗脸：先把手搓洗干净，再用手洗脸，一把比一把干净，用不了几把，就全干净了。
2.不应该用热水通常人们的观念里，总是以为要用很热的水进行清洗，才能将一天劳累下来面部分泌的大量油脂与堆积的污渍去除。
其实不然，洗脸并不是越热的水就洗得越干净。
美容师建议，合适的水温应是比手温高一点的温度，应在40℃左右，有温热感，但不会觉得烫。
这种温水，既能洁肤，又对皮肤有镇静作用，有利于皮肤的休息和解除疲劳，对皮肤无伤害。
平时洗脸最好是采用温水和冷水交替的方法，即：温水清洗面部后，涂抹洗面奶，按摩清洁后，用温水将洗面奶洗去，然后再用冷水冲洗面部。
采用这种温水和冷水交替的方法，不仅能达到清洁皮肤的目的，而且通过水温的冷热变换，有利于皮肤浅表血管扩张和收缩，增强皮肤的呼吸，促进面部的血液循环，达到美容的效果。
3.不应该用肥皂面部皮肤有大量的皮脂腺和汗腺，每时每刻都在合成一种天然的“高级美容霜”，在皮肤上形成一层看不见的防护膜。
它呈弱酸性，有强大的杀菌护肤作用。
偏碱性的肥皂不但破坏了它的保护作用，而且会刺激皮脂腺多多“产油”。
你越是用肥皂“除油”，皮脂腺产油就越多，最后难以收拾。
可见，如果皮肤不是太脏，就不该用肥皂清洗。
4.不应该用湿毛巾久湿不干的毛巾有利于各种微生物滋生，用湿毛巾洗脸擦脸无异于向脸上涂抹各种细菌。
毛巾应该经常保持清洁干燥，用手洗脸之后用干毛巾擦干，又快又卫生。
螨虫和细菌在毛巾上会形成多量感染，所以洗脸用的毛巾要经常更换。

经常用开水烫洗，尽量多在太阳下晒。
细节4　不同肤质的清洁方案 细节决定成败，细节成就完美。
洗脸看似简单，却是细节最丰富的保养前奏，不同肤质的女性应视季节为自己设定不同的清洁方案。
第1套：中/干性，缺水性肌肤清洁提案1.边卸边保护：对于干燥、缺水的皮肤，应使用维生素A、E含量高和由植物性油脂制成的卸妆产品。
卸妆后，能在皮肤表面形成滋润的保护膜。
2.提拉韵律操：所有的打圈按摩动作都应朝向斜上方，以确保起到提拉作用。
切忌向下旋转时用力。
3.凉水冲洗：用凉水反复冲洗，至彻底洗净。
冷水能保护皮肤表面的天然油脂层，并锁住水分。
4.湿敷保平衡：洁面后马上搽上保湿化妆水，如果用纸膜湿敷片刻，对补水和恢复皮肤正常酸碱度更有效。
提示：洗后仍觉得滋润的洗面乳最适合中、干性肌肤在冬天使用，但要多冲几遍，防止残余污垢影响后续保养品的渗透。
第2套：油性/混合性肌肤清洁提案 1.温水初扫除：油性/混合性肌肤需用温水而非冷水，使毛孔吐出更多脏东西，并利于洗面乳发挥功效。
初步冲掉大颗粒灰尘或是不洁物，还能避免卸妆按摩时伤害皮肤。
2.螺旋圆舞曲：在未化妆的前提下，选用适合肤质的卸妆乳，按摩并去除皮肤污垢。
应仔细按摩面部和颈部，尤其在鼻周以螺旋式由外而内画圈，可预防黑头、粉刺。
3.洗面奶按摩：用泡沫型洗面奶或洁面摩丝清洗的时候，以泡沫轻轻按摩T形部位不超过1分钟。
4.冷热交替冲：用温水和冷水反复交替冲洗，直至彻底洗净。
如果仍觉得清洁不足，就多用一次洗面乳。
觉得皮肤粗糙时，甚至可以用3次洗面乳，洗后皮肤清爽、柔软。
5.收紧小毛孔：用爽肤水对肌肤做最后的清洁，同时平衡肌肤pH值（酸碱度），再使用收缩水调理粗大的毛孔。
提示：温凉水交替清洁法特别适合油性皮肤，但一定不要让温差过大。
有人喜欢用烫的毛巾敷脸，认为可以让毛孔打开，但这样的强烈刺激只会加速皮肤老化。
第3套：敏感性肌肤清洁提案1.洗前先测试：初次使用清洁产品，应先做适应性试验。
在手腕内侧或耳后涂抹少量，2小时内无不良反应才可使用。
2.卸妆要谨慎：卸妆品应选择不含酒精、香料、色素等化学成分，且性质温和的。
卸妆时间不宜过长。
3.洁面轻按摩：别动颗粒型洗面奶的心思了，敏感性皮肤不宜使用磨砂类产品去死皮，洗脸按摩时也不要太用力。
4.凉水只一冲：用凉水冲洗干净即可，清洁时间不宜过长。
最后拍上化妆水，而不要用棉片擦拭。
5.洗后慎保养：敏感性皮肤不能过分滋养，纯天然植物护肤品是最佳选择。
细节5　清洁因季节而不同由于季节的转变，使得温度及湿度随之出现变化，皮肤的油脂分泌情形也会随之改变，所以清洁的方式当然要随着季节变化而改变，基本上，有几个大原则是可以掌握的：春夏1.气温上升使得肌肤油脂分泌量提高，要加强清洁的频率及清洁产品的去油脂效果。
选择泡沫较多的水洗式产品为佳，例如洁面凝胶、泡沫式洗面奶。
2.泡沫接触到脸部时宜稍微按摩揉搓，以加强油脂的分解。
3.加强每周去角质及清洁式敷面泥的保养工作。
秋冬1.洗脸不可以太过度，否则会造成肌肤过于干燥，尽量减少清洁的频率，或是使用清洁成分较低的产品（泡沫较少或是完全不起泡，不含皂碱的产品）例如：不起泡的清洁乳、洁肤慕丝。
2.洗脸时间不宜过久，清洁产品不宜在脸部过度揉搓。
3.肌肤过于干燥时可以选择仅用水洗或是一些干洗式的清洁乳+化妆水的清洁方法。
细节6　别忘了清洁你的小鼻头女人，注意过你的鼻头干净吗？

鼻子长在脸上最正中的部位，任何化妆方法对它的影响都不大。
而鼻头又是鼻子的重中之重，是人们目光的主要落点之一，脸部其他地方的肌肤再光洁，顶着一只有斑、有黑头还泛油光的鼻子，你一定漂亮不到哪儿去。
好了，现在就从细节入手，来认真清洁你的鼻头吧。
1.黑头黑头是净白肌肤的天敌，在鼻头及其周围部分，经常会有油脂分泌，这些油脂最终会硬化，经氧化后成为黑头。
鼻贴的效果不彻底，经常去美容院对鼻子部位的皮肤和毛孔都是不小的损害，所以除黑头重在日常护理。
可以定期用深层去死皮膏去除角质；购买植物黑头软化乳，敷于黑头处，10～15分钟后洗净（一般每周2～3次，严重者天天使用）；再使用收缩毛孔调节水，收敛毛孔，减少油脂分泌。
2.毛孔粗大鼻子是油脂分泌旺盛的部位，随着年龄的增长，以及护肤产品使用不当，都会使毛孔越来越大，而鼻子是面部最突起的部位，毛孔粗大就更影响美观。
平时应定期进行深层清洁及去角质，每天的清洁都要做到手法正确，避免毛孔中油脂污垢的堆积；洗完脸后，抹上温和的含收敛成分的收缩水（或爽肤水），轻轻由下往上拍打，持续一段时间后会使毛孔看起来细致很多，同时也具有抑制皮脂分泌的效果。
3.油光你不会希望对方凝视你的时候，你的鼻头亮得像灯泡一样吧!充足的睡眠、正常作息、避免熬夜、多喝水、多吃水果、勤用收敛水才是控制油脂分泌的不二法门。
还可以使用吸油纸，但次数不要太多，一天两次即可。
细节7　清洁身体，常去角质1.颈部颈部皮肤较易变得干燥，脆弱及老化的原因，是该部位的脂肪细胞及天然滋润剂——皮脂较少，以致容易出现皱纹。
因此在洁面的同时勿忘清洁颈部，颈部肌肤也要认真卸妆，防止粉底、化妆品堵塞毛孔。
平时要先用性质温和的洁面液清洁颈部，然后抹上不含酒精成分的爽肤水，之后再用滋润液保护皮肤。
另外，可以按下面方法进行颈部肌肤养护：冷热交替敷法：用两只碗，一只盛冷水，一只盛热水，将两块小毛巾叠好，分别放在两只碗中。
取冷水中的小毛巾轻轻挤出水，展开敷在下颌上，拉紧贴在颈部，取下，放回冷水碗里。
再换用热水碗中的小毛巾，同法敷在颈部。
冷热交替敷10分钟。
每2～3天进行一次。
拍打下颌法：将小毛巾叠成四层，沾上冷水，轻轻挤出水，用右手揪住小毛巾角，用力拍打左下颌和左脸下部，拍打10～15次，换左手持小毛巾，拍打右脸下部和下颌。
2.肩部由于肩背部的皮肤较厚，循环代谢的能力弱，脂肪和废物就容易堆积。
所以，皮肤清洁也是打造美肩的重要步骤，不能掉以轻心哦。
选择合适的清洁用品，最重要就是根据自己的肤质特点。
干性肌肤就适宜选用含棕桐油、橄榄油的滋润型；油性肌肤适合控油型；而暗疮性肌肤可选用抑制暗疮消炎型。
如果肌肤有小红疙瘩、发痒等现象，就有可能是螨虫引起的，应选择除螨型。
在春夏季节，肩颈部的肌肤经常外露，最容易受到各种感染。
肌肤上的小红疙瘩、发痒等，都可能是螨虫引起的，所以防治螨虫也是美肩的必修课。
选用具有抑螨功能的护肤品，比如除螨香皂、除螨沐浴露、除螨洁面乳等。
除螨其实并不难，保持房间通风，高温勤洗衣晒被子，及时更换空调滤网等，都是除螨好办法。
而肌肤除螨，就要注意个人卫生，并使用具有除螨功能的护肤用品即可。
另外，肩部美肤还应注意不被蚊虫叮咬。

第一图书网, tushu007.com

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