

<<懒不懒都美丽>>

图书基本信息

书名：<<懒不懒都美丽>>

13位ISBN编号：9787505421967

10位ISBN编号：7505421964

出版时间：2009-8

出版时间：朝华

作者：刘芳

页数：283

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>

<<懒不懒都美丽>>

前言

又是美容书？

又是厚厚几百页？

天性懒懒的你是不是翻到这里就已经在打退堂鼓了呢？

没关系，不管你懒不懒，都可以花几分钟看看这段文字，所谓“行家一出手，就知有没有”，读完这篇“美丽捷径”，跟着我们一步一步走下去，很多你所想、所急的关于美丽的疑问在这里都会得到解答。

当然，还有很多是你没想到但含金量绝对不低的“懒”招数哦。

“懒美丽”STEP1：第一章，让我们开始一段美丽旅程，这里不摆龙门阵，也不忽悠人。

古代豪杰相见都会围炉煮酒话英雄，而我们呢？

虽不需要开设个沙龙，但是也可以围坐在一起，大家叽叽喳喳，话话家长里短，看一看懒女孩们的美丽困惑与需求吧。

“懒美丽”STEP2：第二章，如果一个人的皮肤能始终如婴儿般娇嫩，那是件多么梦寐以求的事啊！

其实MM掌握好护肤技巧，肤若凝脂，也是不难达到的。

很多女孩说北方天气干燥，对肌肤不太好，但还是能看到很多肌肤娇嫩的MM，这是因为这些美女们知道外界条件比较恶劣，所以加强了防护措施，皮肤逆境而生再次验证“人定胜天”。

具体怎么做呢？

MM们可以首先根据皮肤测试，看看自己是什么肤质，需要重点攻破哪些难关，再对号入座、各个击破，建立一套最适合自己的护理方法。

从此可以如法炮制，一劳永逸。

什么，说得太简单太空洞？

那是因为具体的内容在书里面啊，去看看吧。

<<懒不懒都美丽>>

内容概要

《懒不懒都美丽》会告诉你，那句流传了多年的名言“只有懒女人，没有丑女人”其实也是谬误！实际上，现在的懒女孩并不是出于本性懒惰都市生活的快节奏、高密度，使得她们没有那么多时间花在梳妆打理上。

于是，《懒不懒都美丽》特别针对高效生活的OL职场人士，从美容、美体、美妆、美食等女孩关注的角度进行懒女孩全面美丽培训。

谁说懒女孩注定与美丽二字无缘？

跳出“勤奋”小误区 “最懒惰”的美肤招数 10分钟搞定上班妆容 OL请自学！
——办公室自助美体课 好吃懒女的犒赏食单 这些都是吸引眼球的亮点内容！

<<懒不懒都美丽>>

书籍目录

第一章 “懒”是女孩的“福”懒人自有懒人福——跳出“勤奋”小误区清水出芙蓉——懒女孩自有优势在小投资，大回报——为了美丽所要付出的第二章 如果皮肤代谢也变得懒惰5分钟认识你的肤质皮肤更需要变“懒惰”20岁，开始护肤五部曲痘痘并不等于青春天哪！
吸氧越多越衰老？
告别菠萝脸、草莓鼻让MM最头疼的皮肤杂症something about皮肤生物钟 你的肌肤几岁啦？
——皮肤衰老度自测表“最懒惰”的美肤招数第三章 只需600秒！
让你自信出门去化妆品全家福，“懒女”必修的学分10分钟搞定上班完美妆容你的色彩感如何？
十万火急！
补妆时间到啦牢记！
不同场合的形象设计完美卸妆定律懒女孩的衣橱内容打造你的“卧室美容院”第四章 青丝霓裳，美丽全方位用心呵护你的三千青丝明眸皓齿才是真的美！
纤纤溢彩，可以美我甲足底浴疗，美丽延展全身完美腿型，专为你打造纤美腰部，你也可以拥有塑造美臀，从日常做起别让脚部患上“嗜高症”和不请自来的汗毛说“bye——bye”第五章 如果你懒得生病别让情绪“绑架”了你你患上“心理亚健康”了吗？
善待大脑，聪明的女人最美丽“排毒”不如“防毒”“老友驾到”症保养卵巢，永驻女人味做个懒懒的睡美人保卫乳房，警惕全球女性第一大杀手不要“懒待”你的关节身体小信号，及早看穿病灶会让你身体“亮红灯”的五大作风第六章 美丽“动”人，疲惫一扫净身材走样的罪魁祸首该整形还是该塑形？
一天中的四大黄金美体时间懒MM最易陷入的美体误区最安全的大众运动——步行。
游泳减肥魔鬼辞典让衰老永久性迟到的运动——瑜伽我不要做小“腹”婆——普拉提运动OL请自学！
——办公室自助健康课无聊时刻的健身小动作睡懒觉也有时间吃的营养早餐最适合“懒女孩”的煲汤料理上班便当不再味如嚼蜡诱惑零食——爱你还是戒你？
垃圾食品的健康吃法怎么吃都不胖的神奇食材蔬果密码，你能看懂吗？
“肉食动物”才最美丽阴谋！
就藏在减肥食谱里第八章 再懒也要看一看！
——给懒女孩的7句生活忠告善待自己是女人一生的事业青春只是一只小白兔学着平和欣赏自己美丽永远取代不了健康你的心态价值连城“爱”与“吃”一样，七成饱足矣别让“性”拖累了你附录1：懒女孩私享的DIY面膜附录2：懒女孩美容关键词大解析

章节摘录

第二章如果皮肤代谢也变得懒惰5分钟认识你的肤质虽说我们的护肤意识增强了，也舍得往护肤品上大把砸银子了，可是每次面对琳琅满目的护肤产品，再加上柜台小姐笑靥如花似的殷勤推荐，等你故作专业和冷静读完每个瓶瓶罐罐上的说明后，估计你已经晕乎乎地买了一大堆莫名其妙的东西了。好，辗转在网上商店，让人欣喜若狂的广告鼓吹效果，各路英雄的众说纷纭，各大明星的轩辕力荐，瀚如烟海的产品选择，让你购物欲望无限膨胀的同时却又茫然不知所措了吧！

可惜忍痛买回别人说超赞的宝贝，却是严重的吃力不讨好，自己的脸用着要么油得像克拉玛依大油田，要么干得像撒哈拉沙漠，要么绷得像个快要胀裂的热气球，要么痘痘像雨后春笋般噌噌直冒……如果你有上述不堪回首的惨痛经历，说明你对肌肤分类和自身肤质了解得不多，导致没有选对适合自身肤质的护肤产品，白白浪费了一大叠可爱的人民币、美元、日元……想做个专业的护肤懒人，首先借用你5分钟，来认识一下我们的肤质吧。

按现行比较流行和广为应用的分类，皮肤大致可以分为五大类型，众多护肤品牌也针对不同的肤质打造了不同效用的产品。

六大肤质逐个说油性皮肤：皮肤粗厚，毛孔明显，部分毛孔很大，酷似桔皮。

皮脂分泌多，特别在面部及T型区可见油光；皮肤纹理粗糙，易受污染；抗菌力弱，易生痤疮；附着力差，化妆后易掉妆；较能经受外界刺激，不易老化，面部出现皱纹较晚。

中性皮肤：皮肤平滑细腻，有光泽，毛孔较细，油脂水分适中。

看起来显得红润、通透、没有瑕疵且富有弹性。

对外界刺激不太敏感，不宜起皱纹，化妆后不易掉妆。

皮肤季节变化较大，冬季偏干，夏季偏油。

多见于青春期少女，30岁后逐渐转为干性皮肤。

干性皮肤：肤质细腻，较薄，毛孔不明显，皮脂分泌少而均匀，没有油腻感觉。

皮肤比较干燥，看起来显得清洁、细腻而美观。

不易生痤疮，且附着力强，化妆后不易掉妆。

经不起外界刺激，如风吹日晒等，受刺激后皮肤潮红，甚至灼痛。

容易老化起皱纹，特别是在眼前、嘴角处最易生皱纹。

混合性皮肤：同时存在两种不同性质的皮肤为混合性皮肤。

一般在前额、鼻翼、部（下巴）处为油性，毛孔粗大，油脂分泌较多，甚至可发生痤疮，而其它部位如面颊部，呈现出干性或中性皮肤的特征。

敏感性皮肤：皮肤细腻白皙，皮脂分泌少，较干燥。

其显著特点是接触化妆品后易引起皮肤过敏，出现红、肿、痒等。

对烈日、花粉、蚊虫叮咬及高蛋白食物等也易过敏。

问题性皮肤：患有痤疮、酒糟鼻、黄褐斑、雀斑等，这种肤质在生活中影响美容，但没有传染性，也不会危及生命，这类皮肤统称为问题性皮肤。

好的，耗时一分钟，我们对六大肤质有了一个基本认识，现在集中力量深入了解油性皮肤、干性皮肤产生的原因。

我们经常提起自己是油性、干性或混合性的皮肤，这些性质的判断是依据皮肤的酸碱度而来的，其实指的就是皮肤表面皮脂膜的PH酸碱值。

由于皮脂中含有脂肪酸、汗水中含有乳酸的原因，皮肤表面的脂肪膜多数呈弱酸性，健康的东方人皮肤的PH值应该在4.5~6.5之间。

越是油性的肌肤，PH值越低；肤质越干燥，PH值就越高，越偏向碱性。

这就是在传递一个暗号，如果你是油性肌肤，就要使用碱性洗面乳才会觉得很清爽；而如果你是干性肌肤，只能使用酸性洗面乳，脸上才不会感到干涩紧绷。

这可是挑选洁肤品的窍门喔！

很多人脸部的PH值并不均衡，有的地方PH值较高，有些地方偏低，这类肤质，就是我们常说的混合性肌肤。

<<懒不懒都美丽>>

脸部肌肤因部位不同而有不一样的PH值，是常有的现象，只要PH值在正常范围内，都算健康的肌肤。

值得一提的是，PH值有些像女孩的心情，也是一日三变，因为肌肤表面皮脂膜的PH值并不是一成不变，它会随着每个人的体质与生活状况的改变而有所改变，变化的幅度小，表明肤质的状况就稳定；但波动大时，就说明肌肤容易出问题。

一般而言，中午的PH值平均会保持在5.2~5.3左右，下午会降低到5，晚上PH值又会慢慢上升，到深夜可能达到6~7之间。

不过不论这些平均数是多少，每个人的PH值在一天之内变化0.5的幅度都是正常的。

一分钟的阅读速度，不算吃力吧，掌握了理论知识，我们来进入实验阶段看看。

精准认知你的肤质第一种方式：专业测试法去相关美容机构让专业美容师鉴定，这应该是最精准、最懒惰的途径。

第二种方式：洗脸测试法利用洁面后绷紧感觉持续的时间来判断。

洁面后，不擦任何保养品，面部会有一种紧绷的感觉，如果：洁面后绷紧感40分钟后消失 干性皮肤

洁面后绷紧感30分钟后消失 中性皮肤洁面后绷紧感20分钟后消失 油性皮肤

第三种方式：纸巾测试法晚上睡觉前用中性洁肤品洗净皮肤后，不擦任何化妆品上床休息，第二天早晨起床后，用面巾纸轻拭前额及鼻部。

油性：鼻、前额、下巴、双颊、脖子中有四个地方出油。

纸巾上留下大片油迹。

混合：鼻、前额、下巴、双颊、脖子中有二个或三个部位出油，其他部位较干或较紧绷。

中性：鼻、前额、下巴、双颊、脖子中全部都不干燥或四个以上部位觉得紧实平滑不出油。

纸巾上有油迹但并不多。

干性：鼻、前额、下巴、双颊、脖子都觉得干燥紧实无光泽。

纸巾上仅有星星点点的油迹或没有油迹。

又过了一分钟哦！

相信聪慧的你对自身的肤质已有了初步认识，那么，兵来将挡，水来土淹，五大肤质各奉上五条爱心小提示，采不采纳就根据个人爱好和自身情况啦！

五大肤质五条爱心小提示油性肤质的爱心小提示1) 洗脸过勤会过犹不及，过多的清洁会导致油脂腺分泌更多油脂。

2) 用护肤液代替护肤霜。

3) 洁面用品以控油为主，定期做深层清洁。

4) 清爽的平衡水、控油露之类的护肤品可调节油脂分泌。

5) 和油腻食物保持距离，多吃蔬菜、水果和含维生素8的食物。

中性肤质的爱心小提示1) 呵护得当，皱纹会变得很懒，它会姗姗来迟哦。

2) 选择一款适中的保湿霜或润肤霜。

3) 避免使用效力过强的产品。

4) 随着年龄增长，不要过高估计皮肤的承受能力，注意基础护理。

5) 多亲近新鲜水果和鲜蔬菜吧。

干性肤质的爱心小提示1) 以补水为主。

2) 选用滋润型的营养水、乳液、面膜等保养品。

3) 不要使用以酒精为基础的收敛液，因为它们会把你的皮肤吸得更干。

4) 选用性质温和的洁面品。

5) 冬季室内最好使用加湿器。

混合肤质的爱心小提示1) 使用酸碱度平衡的肥皂，因为它最为接近皮肤的自然酸性水平。

2) 在面颊区域使用保湿霜，而在T区域则只是稍作涂抹即可。

3) 去死皮只能在T区进行。

4) 如果涂抹治疗粉刺的药膏，要尽量避开面颊区域。

5) 以控制T区（额头、鼻子、下巴）分泌过多的油脂为主。

<<懒不懒都美丽>>

敏感肤质的爱心小提示1) 揉搓面部肌肤不要像大力水手，以免产生红丝。

2) 选用配方清爽柔和、不含香精的护肤品。

3) 接触新护肤品，先在耳根、手腕内侧试用，确定无过敏现象后再使用。

4) 一旦发现过敏症状，立即停用此类护肤品。

5) 注意避免日晒、风沙、骤冷骤热等外界刺激。

5分钟过去了，你对自己的肤质是不是已经了如指掌了呢？

正所谓磨刀不误砍柴工，作战前先要知己知彼。

这个5分钟并不浪费，因为了解肤质是各类护肤的基础。

懒美丽贴士决定肌肤健康度的“碱中和能力”“碱中和能力”是肌肤健康的关键。

PH值呈弱酸性，可以阻挠细菌滋生而具有保护能力。

另外，当肌肤表面接受到碱性物质的刺激而改变PH值时酸性的脂肪膜也有能力在短时间内，将肌肤表面的酸碱度调整回原来的指数，这种能力称为肌肤的“碱中和能力”。

不论肌肤表面酸碱值是多少，只要其“碱中和能力”强盛，就能抵抗容易造成过敏的过敏源，使肌肤保持健康。

皮肤更需要变“懒惰”冬日里懒懒地歪在躺椅上沐浴阳光，实在是惬意至极，但是换了夏天的炎炎烈日，长时间暴露在毒辣的阳光之下，就绝对是自虐行为啦！

所以，除了必要的亲近阳光，我们的皮肤还是懒点，再懒点，少去正面赤裸裸拥抱光好。

要使我们皮肤的新陈代谢和老化速度在太阳下变得懒惰一点，防晒就是必不可少的啦！

防晒，这是美容护肤当中必需的，各大护肤品也都以此为卖点。

反应速度快的MM可能会跳出来反驳：既然阳光会损伤皮肤，那为什么我们常听人说“出去晒晒太阳”，欧美那边的新贵为什么对海边“日光浴”趋之若鹜呢？

这不是有点自相矛盾么？

事实上，这非常好理解，很多植物需要阳光才能进行光合作用，人也一样。

日光的照射能促进人体产生一系列生理反应，紫外线不仅能够杀死皮肤表面上的细菌，还能使皮肤增加弹性、光泽和柔软性，也可以刺激血液细胞的新生，改善体内的糖代谢，促进体内维生素D的合成，有助于钙的吸收和利用。

当然，任何事情都有一个“度”，当皮肤在强烈的紫外线下惨遭暴晒后，表皮细胞会受到损伤；酪氨酸酶被激活，色素合成加快，皮肤的保湿功能也随之受到破坏，皮肤变得干燥，真皮层中的弹力纤维受损，可怕讨厌的细纹便会翩然而至，同时，还会伴随肌肤发炎、灼伤。

最糟的情况，还可能导致色素性的皮肤癌等。

<<懒不懒都美丽>>

编辑推荐

《懒不懒都美丽》：懒人有利，美丽新捷径，天然去雕饰，懒MM的大法宝，最好用、最热门、最实惠一次搞定，从头到脚、由内而外，想怎么变就怎么变。

现在越来越多的女人，她们不刻意做美丽的白天鹅，反而随意做一只享福的小懒猫！

美丽懒女人已经成为一种时尚拉！

懒，然后动人，一种自然的懒，一种简单的懒，一种娇柔的懒，一种让人看了怜爱的懒。

做个猫一样的懒女人吧，让我们懒，并快乐着！

<<懒不懒都美丽>>

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>