

<<完美肌肤小编说>>

图书基本信息

书名：<<完美肌肤小编说>>

13位ISBN编号：9787506455541

10位ISBN编号：7506455544

出版时间：2009-3

出版时间：《昕薇》杂志社 中国纺织出版社 (2009-03出版)

作者：《昕薇》杂志社

页数：155

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>

## <<完美肌肤小编说>>

### 内容概要

从面部日常护理、面部特殊护理和身体护理三个角度，全面介绍了保养的知识和手法，轻松易学，一看就会。

此书还联合腾讯网、昕薇网两大网站，对读者提出的烦恼进行了总结和回答，可谓爱美女生不可缺少的宝贝。

《昕薇》杂志社美容总监星雯，通过多年的工作体验和感受，带给读者一本可以自己在家做保养的圣经！

“昕薇Mook”丛书之“魔女的条件”系列，提出每个女生都应该“爱自己”的口号，懂得珍爱自己，才有能力去关爱他人。

《完美肌肤小编说》是其中一本，言语时尚，讲解详细，体会其涵义，你就是那个最美丽的女生。

## &lt;&lt;完美肌肤小编说&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 面部日常护理七步护理Check每天必做的肌肤功课Topic护肤七步骤不得不说的秘密重点部位卸妆清晨的洁面化妆水秘密养颜的面膜妙用美容液保湿型乳液涂抹防晒霜晚司彻底洁面保湿Check你是干燥小姐吗Topic它们是保湿的英雄干燥肌保湿局部干燥急救深度补水 深度补水 保湿水精华肌肤的保护伞控油Check你是出油小姐吗Topic预防出油必修课与油光作控油成分揭秘抗过敏Check过敏肌肤自我诊断表Topic如何能抗过敏小心去角质保湿防敏感呵护敏感肌肤保湿防敏感抗衰老Check衰老肌肤自我诊断表Topic女如何抗衰老轻熟龄肌肤修复老化肌肤防晒Check与防晒的七个误会Topic防晒前的隔离课防晒的秘密妙用隔离霜涂抹防晒霜晒后及时修复眼部护理Check你是否“误会”了眼霜Topic揭秘眼霜与眼睛的秘密眼周问题黑眼圈的种类美白Check美白的小撇步Topic美白坚持不懈的奋斗课题美白四步骤精华姜白膜力面部日常护理问题“寻找美肌star”活动实况Question 1 我的脸再不油光光了Question 2 我的“私房”洗脸法Question 3 脸上脱皮的处理方法Question 4 脸部保持湿润独家方法Part 2 面部特别护理活肤Check你需要活肤吗Topic活肤也是年轻MM的必修课正确的按摩肌几肤营养大餐镇静Check什么是你肌肤敏感的元凶Topic让你的火爆肌肤COOL一下吧产品舒缓效镇静冷护理去角质Check你是“龟壳”仙女吗Topic去除角质露出滑润肌肤轻柔去角质去角质产品去黑头check你有哪些生成黑头的坏习惯Topic黑头人见人恨挥别草莓鼻去黑头NG祛痘Check你是哪种痘Topic战痘到底就是胜利祛除青春痘击退成人痘祛斑Check诊断你的色斑肌肤Topic不做色斑女郎色斑的成因击退色斑对策淡斑按摩万法色斑加深真凶紧致Check全方位检查你的松弛肌肤Topic让青春流逝慢一点上提双颊手法嘴部松弛紧实颈部肌肤抚平小细纹黑眼圈Check你的黑眼圈有救吗Topic全面出击“熊猫眼”按摩眼周肌肤冷热交替敷眼面部特别护理问答“寻找美肌star”活动实况Question 1 我有防晒绝招Question 2 对付我的眼部细纹Question 3 色斑也是可以淡化的Question 4 向草莓鼻说“bye bye” Part 3 身体护理泡汤Check你对泡汤了解吗Topic泡汤的好处泡汤的步骤享受全身浴半身浴体验温热交替浴家庭三温暖加紧浴后美容泡汤的按摩五种泡汤好处颈部Check你的颈部出卖你了吗Topic不可忽视颈部肌肤保养课拒绝颈纹操颈部护理手法手部Check你的手部年龄是多少Topic手同脸一样重要深度滋养手部按摩光滑手腕手臂Check你的手臂还好吗Topic紧实手臂告别“蝴蝶袖”呵护手臂手臂去角质胸部Check胸部按摩何时效果好Topic美胸宣言胸前的红肿滋润胸部肌肤按摩挺胸扩胸瑜伽操臀部Check检查臀肌状况Topic提升臀型&去角质双管齐下去除橘皮纹练就紧实翘臀腿部Check腿部肌肤问题知多少Topic正确护理腿部肌肤去除腿浮肿腿部紧致按摩足部Check你对足部用心吗Topic养成泡脚的好习惯除死皮&皸裂享受足底按摩背部Check背部护理有问题吗Topic必胜露背装背部清洁锁住背肌水分脱毛Check选择什么样的脱毛产品Topic夏季脱毛必修课脱毛的细节脱毛护理身体护理问答“寻找美肌star”活动实况Question 1 我可以让你身体肌肤光滑如脸Question 2 泡澡我也有一套

## <<完美肌肤小编说>>

### 章节摘录

插图：Part 1 面部日常护理七步护理Topic护肤七步骤不得不说的秘密你的洗脸方式正确么？用清水洗还是用香皂洗，又或者使用洗面奶？

当倩碧的三部曲面世后，更新了清洁护肤的概念，直接提升了大家的护肤意识。

化妆水是为肌肤能够完全吸收护肤品营养而开辟道路的功臣，它能令之后的护肤品更快更好地渗进肌肤，所以它也是护肤七步骤里不可或缺的一步。

问问大家是如何涂抹化妆水？

直接用手拍？

还是用化妆棉涂抹？

不同品牌的产品使用方法不同，“再次清洁肌肤”功效的化妆水，若用手拍，手的温度会吸收水里的部分营养，像酒精成分就会被手心的温度蒸发掉，而化妆棉能更好的保留营养成分：并且化妆棉与面部接触面大，可触及手掌拍不到的细微角落。

相反，对于一些强调“按摩至吸收”的化妆水，用手涂抹是最佳的途径，涂抹后，用手的温度按摩淋巴，可以最大限度地发挥化妆水的美容功效。

当我们发现护肤品没有发挥最佳效果时，承载丰富营养的分子颗粒极小的精华液盛装登场，它能渗入真皮层，让肌肤全面吸收美丽精华。

日本的化妆品专家做过测试，美容液解决肌肤问题的能力大于化妆水和乳液，是肌肤美白、保湿、紧致、除皱不可或缺的法宝。

很多人白天晚上都用同一瓶乳液，并非不行。

如果注明了日霜和晚霜字样，最好不要交替使用。

因为有的晚霜中添加了感光成分，如左旋VC、柠檬、熊果素等，白天使用的话会加速肌肤被晒黑，而日霜中通常会添加防晒的成分，晚上使用又会给皮肤带来负担。

最后一步是防晒，防晒是保证肌肤不受紫外线伤害最重要的一步。

紫外线不仅能够晒黑肌肤，最可怕的是，它能够加速肌肤的衰老，导致皱纹，色斑、松弛等肌肤问题。

所以，防晒是一年四季都不可忽视的重要环节！

## <<完美肌肤小编说>>

### 编辑推荐

《完美肌肤小编说》是《昕薇》杂志美容编辑，第一次护肤心得口述，27个护肤环节公开，全面、细致、科学呵护你的肌肤，昕薇VS.腾讯女性频道，联合“寻找美肌”行动实况。个性，成熟，品位，潮流。

<<完美肌肤小编说>>

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>