

<<110个最容易犯的美容错误>>

图书基本信息

书名：<<110个最容易犯的美容错误>>

13位ISBN编号：9787533151041

10位ISBN编号：7533151046

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：沈毅彦 主编

页数：226

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>

<<110个最容易犯的美容错误>>

前言

对每一个女人来说，最为关心的事莫过于让自己能永葆青春美丽与漂亮。

为了实现这一目的，爱美的女性朋友们可以说是绞尽了脑汁，用尽了智慧。

也正是因为如此，当我们走进任何一家大型的超市时，看到的是琳琅满目的各式各样的化妆用品；走在大街上，我们同样可以看到各种知名品牌的女性化妆品的专卖店以及大大小小的美容厅。

这一切的一切，都是为了满足女性爱美的心理而出现的。

一点不错，能够使得肌肤永远保持光滑、鲜嫩，让自己拥有年轻而充满活力的外在形象是每一个女性的梦。

她们也确实实实在在地在为此而奋斗、努力着。

然而，当我们仔细去观察一下身边那些爱美的女士在追求外在鲜亮的形象时，却很容易发现一些问题，那就是她们在追求美的时候，并没有什么科学的依据，完完全全是按照自己的兴趣爱好或者是从别人那儿听说来的。

诸如：在选择化妆品的时候，忽略了自己的肤质特性，片面地追求价格昂贵的产品；在使用一些化妆护肤品的时候，并不按照说明书上的方法使用，而是根据自己的习惯，怎么方便省事怎么来；因自己的身材不好，就拼命的节食，希望能够“饿”出窈窕的身材。

诸如此类的现象在现实中多的举不胜举。

而这些没有任何科学根据的做法，恰恰是那些爱美的女性在追求的过程中损害美丽的关键。

《110个最容易犯的美容》所讲叙的便是女性朋友在美容护肤过程中所忽略的一些细节，一些表面上看起来好像还较为合理，实际上却会给美丽埋下诸多隐患的细节。

本书不仅深入浅出的叙述了这些细节对女性外在形象所带来的危害，还为我们提供了行之有效的规避方法。

本书所涉及的内容涵盖了我们在美容护肤过程中、在化妆护肤品的选择，使用的方法以及其他各种保健等各方面的内容，详细地将我们所忽略的一些细节一一列举出来，不仅讲述了所引发的危害，还叙述了正确的方法。

不仅如此，它在体裁形式上也打破了常规，做到了有事有议，在针对其中一个时，我们分开以现象传真，寻根问底、驳妄矫正、当头棒喝四个部分讲述，每个部分都有其侧重点，让我们能更清晰知道这些对我们身体所产生的危害以及如何去规避。

美丽无罪，爱美是人之天性。

本书的编者希望能借助本书，让爱美的女性朋友从一些影响我们美容护肤的习惯、方式中走出，建立科学与健康的美容护肤的方法和习惯，让所有爱美的女性朋友们能够实现自我的梦想，让女性朋友们活得更加鲜亮照人。

<<110个最容易犯的美容错误>>

内容概要

本书所涉及的内容涵盖了我们在美容护肤过程中、在化妆护肤品的选择，使用的方法以及其他各种保健等各方面的内容，详细地将我们所忽略的一些细节一一列举出来，不仅讲述了所引发的危害，还叙述了正确的方法。

不仅如此，它在体裁形式上也打破了常规，做到了有事有议，在针对其中一个时，编者分开以现象传真，寻根问底、驳妄矫正、当头棒喝四个部分讲述，每个部分都有其侧重点，让我们能更清晰知道这些对我们身体所产生的危害以及如何去规避。

<<110个最容易犯的美容错误>>

书籍目录

错误001 忽视自我皮肤特性，用贵的护肤品准没错错误002 追求美丽轻信承诺，几分钟就能改变肤质错误003 脸部护理随意简单，出现粉刺用手去挤压错误004 滋润肌肤多多补水，即可获得良好的肌肤错误005 烈日骄阳时再防晒，没有阳光不用防晒霜错误006 拒绝强光晒伤肌肤，选用防晒倍数高产品错误007 防晒只需防晒脸部，其他部位不用去考虑错误008 多晒太阳皮肤健康，不进行任何防晒护理错误009 防晒上做足了功夫，忽略了晒后修复工作错误010 加大洗面乳的用量，消除令人烦恼小痘痘错误011 选择婴儿护肤用品，无刺激方能有效护肤错误012 香皂洗脸消毒杀菌，消除痘痘不再是难题错误013 为求美丽美甲不懈，有空就会涂抹指甲油错误014 用丝瓜布摩擦全身，肌肤会更加光洁亮丽错误015 卸妆程序随意而行，化好妆就能彰显美丽错误016 因害怕皮肤会过敏，觉得天然护肤最安全错误017 护肤霜不分早晚用，都是一样何须太分清错误018 使用清水清洗脸部，不伤皮肤本色保亮丽错误019 迷信服用维生素，消皱祛纹容颜可永驻错误020 没事经常嚼口香糖，增加面部运动可防老错误021 注重面部防皱抗老，其他部位保养可忽略错误022 手部护理不加注意，认为不用保养也青春错误023 面部按摩常做不懈，消纹祛皱轻松又方便错误024 吸烟妨碍身体健康，对肌肤并没多大伤害错误025 一有时间便会洗脸，保持肌肤清洁和卫生错误026 每日沐浴滋养肌肤，永远保持水嫩好肌肤错误027 毛巾使用不加注意，洗脸洗澡一条就足够错误028 长期使用一条毛巾，除了有些异味也没啥错误029 长期便秘不加注意，只影响肠胃无关美容错误030 睡眠充足可养容颜，睡得时间越长就越好错误031 面膜得需经常去做，简单方便能保容颜俏错误032 浓妆妙把青春痘遮，无损亮丽的外在形象错误033 使用增白效果面霜，拥有白皙皮肤不是梦错误034 面部瑕疵粉底遮盖，求的就是他人看不出错误035 眼部皱纹虽然难防，使用高效眼霜可解忧错误036 面霜眼霜不加区分，成分相同效果应相等错误037 扮美眼部化上彩妆，炫灿靓丽为美而加分错误038 化妆品用一种品牌，护肤美容效果才更佳错误039 自然才是真正美丽，化妆品用多了伤肌肤错误040 偏信美容处方，浴后化妆肌肤会更好错误041 夏日炎炎仍化浓妆，青春美丽要四季常在错误042 指甲上涂抹指甲油，双手更显美丽和纤长错误043 佩戴首饰增添风采，越是名贵效果会越好错误044 只注重白天的化妆，认为夜间护肤无必要错误045 面膜有效护理肌肤，效果相同不用去选择错误046 一边做面膜一边聊天，护理皮肤可以更悠闲错误047 私自动手修剪睫毛，睫毛会长得更长更好错误048 只因眉毛长得不美，忍痛拔眉免除修剪烦错误049 防脱发选择洗发剂，总觉药用的效果就好错误050 常常使用护发素，头发自然柔顺与健康错误051 使用洁发养发产品，合二为一使用更方便错误052 购买发梳随心所欲，只要能梳理头发就行错误053 梳理头发简单了事，只影响外观无损发质错误054 出门精心收拾头发，归家无须为头发卸妆错误055 选择洗发用品随意，护理头发反成为损发错误056 定期去美容美发店，定期修剪发质会更好错误057 没事对镜子梳头发，可以使头发光亮如丝错误058 为求美丽频繁烫发，头发会变得弹性更好错误059 经常使用染发药剂，色泽不再呆板和枯燥错误060 水果蔬菜富含纤维，时时进补永保肌肤娇嫩错误061 鸡蛋富有丰富营养，直接生吃营养不流失错误062 多喝咖啡代谢加快，既能提神又可以减肥错误063 果汁营养元素多多，解渴与美容两者皆得错误064 柠檬原汁时尚美容，美白瘦身两者皆不误错误065 猛吃维生素C剂片，可使皮肤变得更白皙错误066 片面追求养颜食品，肌肤自然会白皙嫩滑错误067 怕吃蒜口腔有异味，坚决到底不吃半片蒜错误068 早餐最好不要去吃，才能保持魔鬼般身材错误069 控制食欲少吃为妙，大象也能变成白天鹅错误070 只吃素很少去吃荤，营养平衡身材永苗条错误071 米饭所含热量较高，减少食用能保持体形错误072 忽略身边环境色调，依靠自我控制力减肥错误073 拒绝食用酸性食物，便能减少和抑制食欲错误074 喝水一定喝纯净水，水质优良可呵护肌肤错误075 注重运动而不忌口，减肥塑身就得多运动错误076 祛皱就做拉皮手术，脸部烦人皱纹立即消错误077 磨皮术后永葆青春，无需术后保养与护理错误078 蒸汽美容扩张毛孔，时间越长效果越好错误079 服用流行减肥药物，可轻轻松松减肥塑身错误080 胸部扁平不用着急，丰胸手术还你真风采错误081 穿孔美体改变形象，打眼越多越性感美丽错误082 腹部赘肉有损形象，轻松束腰可以显苗条错误083 为显典雅高贵气质，脸上喷洒香水是最好办法错误084 喷洒香水个人小事，只要自己喜欢就可以错误085 药物牙膏清除牙黄，才能拥有洁白亮丽的牙齿错误086 使用化妆护肤品时，过了保质期凑合着用错误087 常挖鼻孔和拔鼻毛，形象才能整洁而清爽错误088 游泳不属激烈运动，下水之前何须做准备错误089 指甲修长才算美丽，不去修剪和护理指甲错误090 所有化妆品都美容，用不着花心思去选择错误091 口香糖可除去口臭，常嚼可确保口腔清新错

<<110个最容易犯的美容错误>>

误092 爱美常把高跟鞋穿，更显婀娜多姿的身材错误093 经常穿着塑身内衣，身材不好照把曲线显错
误094 肌肤上面增添图案，标榜个性炫出独特美错误095 没事有空就轻甩头，颈部肌肤娇嫩少皱纹错
误096 游泳越慢越好，能够消耗掉多余脂肪错误097 用手直接拍爽肤水，补充肌肤水分更快捷错误098
丢掉化妆品内薄膜，丝毫不影响产品效果错误099 春季无须肌肤保养，气候是最好的护肤品错误100 中
性肤质较为特殊，夏季无须做保养错误101 皮肤过敏怪化妆品，都是化妆品惹的祸错误102 判定过敏性的
肌肤，标准就是皮肤特敏感错误103 皮肤过敏不做美容，认为会使得肤质更糟错误104 雌性激素好处
多多，用得越多就越显年轻错误105 药效护肤效果更好，长期使用健美保健错误106 稍微胖点没有关系
，这样才算得上是健康错误107 迷信美容医师的话，整容手术彻底改形象错误108 热水洗脸更加清洁，
水要是越热越有效果错误109 洁面乳泡沫少为佳，不刺激皮肤又除油脂错误110 不注重外在形象修饰，
外在的漂亮就是美丽

<<110个最容易犯的美容错误>>

章节摘录

插图：

<<110个最容易犯的美容错误>>

编辑推荐

《110个最容易犯的美容错误》主要让我们了解别人的错误，自己就会少犯错误；把别人的错误当成我们成功的铺路石；关注美容，我们就要从每一个细节做起；规避每一个可能引起麻烦的小错误。

<<110个最容易犯的美容错误>>

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>