

<<这才是我要的美肌书>>

图书基本信息

书名：<<这才是我要的美肌书>>

13位ISBN编号：9787538171174

10位ISBN编号：7538171177

出版时间：2011-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：乔琳

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>

<<这才是我要的美肌书>>

内容概要

《这才是我要的美肌书：乔琳老师的无敌驻颜术》共有五章。主要介绍了作者多年来的美容护肤心得。介绍了从最基础的肌肤护理到疑难杂症的处理办法，甚至还有孕期的皮肤保养问题。包括了作者全部博文的精华，对广大爱美的女性朋友来说，是非常好的参考和实用护肤指导。

<<这才是我要的美肌书>>

作者简介

乔琳

时尚杂志美容专栏作家、知名美容博主

博客：<http://blog.sina.com.cn/prlady>

微博：<http://weibo.com/prlady>

她是粉丝心中的神仙姐姐

35岁却拥有25岁的年轻容颜，对美容护肤狂热到极点，用过的护肤品不计其数，拥有无数的网络粉丝……

她是个性十足的执着帝

曾经做到外企高层，却因为兴趣爱好毅然放弃高薪高职，开始专职为嘉人、时尚芭莎、时尚伊人、健康之友、时装、瑞丽、昕薇、品位等多本时尚杂志撰写美容专栏稿件……

她是创造奇迹的女超人

35岁高龄，带着将近10公分的子宫肌瘤，疼了四天四夜，却最终顺产了重达八斤的宝宝……

她是伟大的坚强妈

边带孩子、边喂奶、边工作，书中几乎所有图片都是在她产后2~3个月内拍摄的，她一直在坚持靠自己的双手努力的奋斗着……

<<这才是我要的美肌书>>

书籍目录

作者序—乔琳的美丽物语

我不完美，但是我照样可以很美

“够得到”的美丽才可能属于你

第一章 再懒也要坚持做的基础护理

你的肌肤年龄并不等于你的真实年龄

定位准了，才能护理对了

再懒也要坚持做的基础护理

清洁，是一切的前提

保湿并不那么简单

一年四季都要防晒

全面抗氧化，时时刻刻为肌肤保鲜

第二章 问题肌肤——解决

抗痘绝对是持久战

黑头粉刺需要处理吗

拒绝村姑脸——敏感肌肤的护理要点

第三章 我的美丽我做主

肌肤，我要紧！

紧！

紧！

面部按摩

面部塑形操

对毛孔的误解到底有多深

补水喷雾真的能补水吗

美白产品不会让你变得更白

让肌肤焕然一新是好事还是坏事

擦多少润唇膏都不如动动手指

眼部护理全靠手法

做“女”不容易

过度护肤与肌断食

护肤品的混搭

如何根据生产批号计算出护肤品的生产日期

第四章 从头到脚、从里到外都要美

美丽从一头秀发开始

头皮与头发护理不可“一视同仁”

如何为干枯发质做好伪装

不可忽视的手部护理

别让脖子泄露了你的年龄

只要白花花的银子，不要白花花的脚丫

不做美猴王

小白牙有用吗

减肥的前提是健康

口服保养品吃还是不吃

<<这才是我要的美肌书>>

肠子漂亮，人才漂亮
保持瑜伽心态

第五章 做妈妈也要做“辣妈”

孕期护肤品使用攻略

说怀孕就要变黄脸婆

说怀孕就要变肥婆

我就没有妊娠纹

孕期禁忌有哪些

都能有明星般的产后复出

附录

我的不靠谱怀孕历程

我的超级震撼顺产日记

<<这才是我要的美肌书>>

章节摘录

版权页：插图：皮肤的众多分层中，与皮肤的水润“外观”最相关的其实是皮肤最外层的角质层，健康漂亮的角质层含有15%~20%的水分。

水分不足时，皮肤会显得黯沉粗糙，干纹起皮的现象将接踵而至。

所以，不论何时，都要记得让角质细胞吸满水分，用适当的爽肤水湿敷或是敷保湿面膜都能帮助肌肤补充水分。

很多美眉都意识到了给肌肤补水的重要性，但是有些人就觉得为了补水，每天用爽肤水泡纸膜来湿敷是非常奢侈的事情，看着几百元的爽肤水一节一节地往下走，心里真不是滋味。

买补水面膜来敷脸也不经济划算。

其实，我们可以自制保湿水，其效果绝对不会逊色于任何补水精华素或者是保湿补水面膜，而且更加天然，对肌肤的刺激非常小。

在天然的呆蔬当中，补水效果最好的莫过于黄瓜了。

它含有丰富的维生素A、维生素C等营养物质，具有保湿、美白、收敛的功效。

将黄瓜切片贴于面部的方法最为常用，但这种方法无法保证每寸肌肤都能得到充分的滋养。

如果你学会了自制黄瓜爽肤水，并用它来泡纸膜敷脸，补水就会更全面、效果更佳了。

<<这才是我要的美肌书>>

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>