

<<美容养颜护肤金典>>

图书基本信息

书名：<<美容养颜护肤金典>>

13位ISBN编号：9787802039407

10位ISBN编号：7802039401

出版时间：2010-2

出版时间：中国妇女出版社

作者：贝拉

页数：228

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>

## <<美容养颜护肤金典>>

### 内容概要

《美容养颜护肤金典》主要内容简介：对护肤的态度，决定女人的美丽+幸福，全身心护肤方法+美丽态度——陪伴女人一生的美丽书。

书籍目录

第一章 你了解自己的皮肤吗 一、为你解开肌肤的神秘面纱 (一) 皮肤是人体最大的器官  
(二) 皮肤由什么构成 二、你真正认识自己的皮肤吗 三、了解你的肌肤类型 (一) 干性皮肤  
(二) 中性皮肤 (三) 油性皮肤 (四) 混合性皮肤 (五) 敏感性皮肤 四、不同类型  
肌肤的保养建议 (一) 干性肌肤要细心照料 (二) 油性皮肤特别护理 (三) 混合性皮  
肤稳中求胜 (四) 过敏性皮肤精心呵护 (五) 中性皮肤保持健康 五、影响肌肤问题的因素  
有哪些 (一) 季节与环境 (二) 食物与营养 (三) 清洁很重要 (四) 心理压力与休  
息第二章 肌肤的日常保养 一、肌肤日常保养步骤 (一) 清洁 (二) 高速皮肤护理 (三)  
爽肤水 .....第三章 肌肤的特殊呵护从细节出发第四章 美肤由此开始——护肤重点解析第五  
章 吃出美丽——生机饮食与美容

章节摘录

插图：敏感性皮肤不宜去角质。

这是因为，角质薄和角质损伤是造成敏感的主要原因，所以保养的首要原则就是维护角质不受伤害。清洁时注意不可过度，不要选用皂性洗剂，对于磨砂膏、去死皮膏等产品更应敬而远之。

敏感性皮肤日常应加强防护。

由于敏感性肌肤的表皮层较薄，缺乏对紫外线的防御能力，容易老化，因此，应该注意使用防晒产品，防晒产品的成分也是易刺激皮肤的因素之一，最好不要直接涂抹在皮肤上，而是要在擦上基础保养品之后，再涂抹防晒产品。

敏感性肌肤浅薄的角质层常常不能保持住足够的水分。

无论是在夏天的冷气房中，还是在冬天干燥的气候中，具有这种肤质的人，会比一般人更敏锐地感觉到皮肤缺水、干燥，因而日常保养中加强保湿非常重要。

除使用含保湿成分的化妆水、护肤品外，还应定期做保湿面膜。

季节更替时，也需要留心更换不适用的基础保养品。

敏感性皮肤还不能过分滋养。

这是因为，现代的化妆保养品，强调的是高效性，因此要求其活性成分必须能够透过皮肤，作用到皮肤深层才能产生高效果。

对于敏感性肌肤而言，高浓度、高效果就是高风险、高敏感。

因此，这类皮肤的人在使用保养品（尤其是精华液之类高浓度的活用品）时，应先将其稀释一半后再使用，才较为妥当。

另外，敏感性肌肤不适合疗效性太强的产品，使用不给皮肤增加负担的非疗效性产品才是皮肤恢复健康的良方。

## <<美容养颜护肤金典>>

### 编辑推荐

《美容养颜护肤金典》：爱自己——从了解皮肤出发日常保养——护肤目标要明确特殊呵护——细节是关键美肌终养成——重点美肤部位造“奇肌”肌肤问题——攻克秘籍大公开吃出美丽——有机饮食与护肤全身呵护——从头到脚全面护理

<<美容养颜护肤金典>>

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>