

<<这样美容最有效>>

图书基本信息

书名：<<这样美容最有效>>

13位ISBN编号：9787806516980

10位ISBN编号：7806516980

出版时间：2008-6

出版时间：羊城晚报出版社

作者：《女刊·白嫩派》编辑部

页数：116

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>

## <<这样美容最有效>>

### 内容概要

这是中国发行量最大的瘦身美容杂志《女刊·瘦美人》策划的畅销书。

无论你是猜疑，还是一点不信，事实就是发生了——这本《这样美容最有效》绝对是可以使你肌肤保持永久水嫩白皙的实用宝典，所有青春少女都应奉为宝典，人手一册！你还在等什么？

## <<这样美容最有效>>

### 书籍目录

Chapter 1 想要当美女，先要清楚自己的肤质，翻开本书前，需要先做的肤质测试 干性肌肤 油性肌肤 混合性肌肤 过敏性肌  
Chapter 2 每天只用20分钟就立即发光的肌肤秘密，一次教给你每一秒都闪亮的肌肤，需要每天做的事 1.卸妆 2.洁面 3.爽肤水 4.乳液/霜 5.眼霜 6.面膜敷脸  
Chapter 3 56805位爱美女性票选排行 最想要解决的肌肤问题TOP10与美肌对抗的10大肌肤问题 现在就解决 1.暗沉 2.斑点 3.毛孔 4.痘痘 5.紧致 6.皱纹 7.保温 8.眼部 9.唇部  
Chapter 4 立即揭发人气明星/美容专家/美容编辑/美肌达人的秘密DIY[低成本 + 高成效 + 妙创意]美肌DIY再不学就要落后 1.明星 2.美容编辑 3.美肌达人  
Chapter 5 光芒四射的星质美肌，靠谜一样的化妆技巧，一支遮瑕膏就可以解决的肌肤问题，超简单容易 1.脸形 2.鼻子 3.毛孔 4.肤色 5.眼睛 6.唇  
Chapter 6 盲目跟风的年代过去了 美容保养品，你要这样买好的保养品你该如何选，最流行榜单 + 超省钱采购 1.闪亮肌肤必买品 选对用对 面膜 洁面品 水 眼霜 乳液/霜 防晒/隔离霜 精华液 2.亚洲最潮、达人最爱 来看可以帮你变美的小工具 3.票选最受欢迎的护肤美容品TOP10  
Chapter 7 想问又问不出的肌肤烦恼 都在这里 专家级解答 美肌保养Q & A20问

## &lt;&lt;这样美容最有效&gt;&gt;

## 章节摘录

Chapter 1 想要当美女，先要清楚自己的肤质，翻开本书前，需要先做的肤质测试：下述问题，若您的答案超过4个“是”，您便是属于干性皮肤。

干肌妹妹测

脸部肌肤虽然没有皱纹，不过摸起来却粗粗的。

就算用非常滋润的洗面乳洗脸，洗完脸后依然有紧绷的感觉。

从二十岁那年起，眼角、额头或嘴角就已经出现隐约的细纹。

如果使用粉底霜或两用粉饼时，脸上的妆就会变得浮浮的。

有时会发现嘴角及两颊干燥得好像撒了一些细粉似的。

每次上完蜜粉及眼影时，会觉得肌肤不舒服。

每天喝的水少于1公升。

不喜欢吃蔬菜水果，是个完全的肉食主义者。

夏天喜欢开着冷气，而冬天则一定要开着暖气炉才能保持状态。

不喜欢擦隔离霜，也不喜欢做一些如防晒、按摩等琐碎的保养工作。

洗三温暖浴时，觉得宁可进入蒸汽房也不愿待在桑拿室里。

嘴唇一年四季都会有脱皮现象。

手指顶端也会经常脱皮。

即使在大夏天也不容易流汗。

为了要去除小细纹，也会试着使用一些滋润型的保养品，但用时总觉得油腻腻不舒服，同时也不能改善肌肤的状况。

TIPS：干性肌肤基础护理 以补水、营养为主，防止肌肤干燥缺水、脱皮或皴裂，延迟衰老。

应选用性质温和的洁面品；选用滋润型的营养水、乳液、面膜等保养品，以使肌肤湿润不紧绷。

每天坚持做面部按摩，改善血液循环。

注意饮食营养的平衡（脂肪可稍多一些）。

冬季室内受暖气影响，肌肤会变得更加粗糙，因此室内宜使用加湿器。

并避免风吹或过度日晒。

油肌妹妹测试：下述问题，若您的答案超过4个“是”，您便是属于油性皮肤。

洗完脸后的2-3小时，不在脸上涂任何保湿/防晒产品、化妆水、粉底或任何产品，这时如果在明亮的光线下照镜子，前额和脸颊部位能看到反光。

在自己以往的照片中，脸显得很光亮。

上妆或使用粉底，但是不涂干的粉（如质地干燥的粉饼或散粉），2-3小时后，妆容看起来出现闪亮。

身处干燥的环境中，如果不用保湿产品或防晒产品，面部皮肤看起来有光亮，或从不觉得此时需要用保湿产品。

照一照有放大功能的化妆镜，从脸上能看到很多大头针尖大小的毛孔。

如果让你描述自己的面部皮肤特征，你会选择油性。

当使用泡沫丰富的皂类洁面产品洗脸后，感觉皮肤出油。

如果不使用保湿产品，脸部觉得不干。

脸上有阻塞的毛孔。

T区（前额和鼻子一带）总是出油。

脸上涂过保湿产品后2-3小时，两颊部位有轻微的油光。

夏季油光严重，天气转冷时易缺水 不易产生皱纹 皮质厚且易生暗疮、青春痘、粉刺等更易出油，不易过敏。

TIPS：油性肌肤基础护理 以清洁、控油、补水为主。

应选用具有控油作用的洁面用品，要定期做深层清洁，去掉附着毛孔中的污物。

用平衡水、控油露之类的护肤品调节油脂分泌。

使用清爽配方的润肤露等做日常护养品，锁水保湿。

## <<这样美容最有效>>

不偏食油腻食物，多吃蔬菜、水果和含维生素B的食物，养成规律的生活习惯。

.....

<<这样美容最有效>>

编辑推荐

<<这样美容最有效>>

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>