

《护肤美容养颜塑身1001问》

图书基本信息

书名：《护肤美容养颜塑身1001问》

13位ISBN编号：9787536691865

10位ISBN编号：7536691866

出版时间：2008-1

出版社：重庆出版集团（重庆出

作者：张晓梅 编

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《护肤美容养颜塑身1001问》

内容概要

《护肤美容养颜塑身1001问》将提供的美丽方式：肌肤护理：健康的肌肤是美丽的基础，清洁、保湿、美白、防晒、抗老化以及对付各种皮肤问题等等；基础化妆：罗列化妆扮靓最基础、最有效的简单方法，化妆不用搞得很复杂，就可以达到让自己满意的效果。

养颜秘诀：美丽应该由内而外，才能真正长久。

《护肤美容养颜塑身1001问》

作者简介

张晓梅，女，四川大学MBA，全国政协委员，全国工商联执委，高级经济师。现任中国美容时尚报社社长兼总编辑、中国香料香精化妆品协会副理事长、全国工商联美容化妆品业商会副会长、国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主任。多次出任国际国内美容发型大赛主席、总评判长。

张晓梅先后获得“联合国世界青年企业家杰出成就奖”、“中国十五大杰出创业女性”、“中国十大女杰”提名奖、“促进中国经济发展成功女性20人”、“2003中国十大经济女性年度人物”、“影响中国美容业30人”、“全国三八红旗手”、“美国圣路易斯市荣誉市民”等荣誉称号。

曾在全国政协机关、北京大学、中国传媒大学等做过多次关于女性魅力修炼和男士形象塑造的讲座。长期致力于提升中国人魅力的课程的开发与推广，是目前国内该领域的领军人物。

《护肤美容养颜塑身1001问》

书籍目录

PART01 完全护肤 外部保养呵护肌肤和秀发 护肤基础课 肌肤如何才算健康美丽？ 你是哪种肤质？ 不同肤质备有什么日常保养原则？ 肤质类型是一成不变的吗？ 怎样判断自己的皮肤是不是敏感性肌肤？ 人人都有敏感性皮肤吗？ 每天必做的护肤功课有哪些？ 尝试新化妆品一定要进行过敏测试吗？ 什么会造成皮肤刺激？ 脸部有哪些分区？ 皮肤保养最重要的步骤是什么？ 脸部基础护理有哪些？ 春季护肤必须注意什么？ 夏季护肤必须注意什么？ 秋季护肤必须注意什么？ 冬季护肤要注意什么？ 根据年龄选用对应的护理品好吗？ 含防腐剂的化妆品对皮肤有害吗？ 护肤品都使用同一厂家同一品牌的才是最好的吗？ 只含弱酸性的护肤品对皮肤有益吗？ 护理品应如何存放？ 为什么要做面膜？ 面膜都有哪些分类？ 如何挑选适合你的面膜？ 面膜多久做一次？ 一天之内连续敷两张功能不同的面膜会有效吗？ 按摩皮肤有什么作用？ 你的皮肤适合做面部按摩吗？ 面部按摩前都需要做什么准备？ 面部按摩的要点有哪些？ 面部按摩的时间多长最合适？ 简易美容按摩操没化妆还需要卸妆吗？ 怎样洗脸才正确？ 洗脸时怎么使用你的手指？ 洗脸水的温度有什么讲究？ 一天该洗几次脸？ 水质影响洗脸效果吗？ 洗脸时间越长越好吗？ 怎样使用洗面海绵？ 洗完脸后可以脸风干吗？ 常见洗面产品有哪些类型？ 怎样挑选优质洁面产品？ 洗面奶中有哪些常用添加剂？ 洗面乳中的泡沫越多越好吗？ 洗面奶需要经常更换吗？ 油性皮肤用香皂洗脸好吗？ 混合性皮肤该用什么洗面奶？ 常见洗面肥皂有哪些？ 洗完脸后做什么？ 为什么要保湿？ 皮肤缺水有哪些信号？ 怎样才能让皮肤随时保持滋润？ 洗完脸后隔多久擦润肤产品最好？ 油性皮肤需要保湿吗？ 油性皮肤需要使用润肤霜吗？ 怎样在不同季节配套使用润肤产品？ 秋冬该怎么保湿？ 夏季保湿有哪些误区？ 调肤产品有哪些种类？ 春季如何保持肌肤水润？ 保湿产品有哪些主要成分？ 怎样挑选保湿喷雾剂？ 常见的各种水有什么区别？ 怎样挑选优质的化妆水？ 油脂越多的润肤产品滋润效果越好吗？ 润肤露和润肤霜有什么区别？ 你的肤质应选用哪种化妆水？ 不同肤质的人如何选择润肤产品？ 敏感性肤质可以使用绵羊油吗？ 白天和晚上可以用同一种润肤产品吗？ 所有人都需要使用紧肤水吗？ 成年人可以使用婴儿用的润肤产品吗？ 怎样使用冷霜？ 化妆水怎样使用最有效？ 日常保养·深层清洁 日常保养·保湿 日常保养·防晒 日常保养·美白 定期保养·深层护肤 抗老化 战胜皮肤问题 非常状况·特别护肤 打造完美发质 呵护唇部肌肤 手部保养 身体股肤保养 附录PART02 美容指南 扮靓基本功速成，让美丽升级PART03 基础美颜 内部调理，打造美丽底胚PART04 塑身指南 全方位修炼完美体态

《护肤美容养颜塑身1001问》

编辑推荐

《护肤美容养颜塑身1001问》将告诉大家那些影响美容的生活习惯和饮食，以及如何用健康的心态，愉快和平的心情来美容。塑身指南：教给您必须掌握的塑身常识，比如身材是怎么不知不觉走样的...推荐最有效的塑性方案，帮助您修炼完美体态。

《护肤美容养颜塑身1001问》

精彩短评

精彩书评

1、还不错了，有点像，比如小时候刚开始学中文字，在写作文的时候，突然哪个字不会写了，查一下新华字典，这本书就是一本字典书，在你突然有什么症状的时候，你查一下字典，拿来用一下救救急还是不错的。

只是方法太多，无法选择，我觉得这就是我们的困扰，现在到处都在提供这个方法，那个方法，怎么选择呢？不知道 总之，这方面的书一出来，都是提供各种方法，看得都麻木了，一般都是看完就放在旁边，过几天就忘了，更别说去真的使用里面的方法。

我就有这样惨痛的经历， 补阿胶补得我严重爆痘 一看到推荐这个方，那个方就觉得有些不靠谱，要知道，曾几何时，自己就是因为迷信这些方子，补阿胶，补得严重爆痘，眼睛麦粒肿，毛孔粗大，粉刺全部来了。滋阴吃燕窝，要知道燕窝很寒凉，如果脾胃不好，吃进去我也吸收不了。没有好的身体底子，补什么我都吸收不了。

所以，现在看到提供很多方的书，就知道是有点凑字数的意味了。没有真正为读者考虑。 为了养颜才看这本书的。以前觉得保养皮肤就是各种化学品乱用，后来慢慢懂得养颜一定要以健康为基础，有了健康，才会有真正美丽的容颜。这本书作为健康的基础普及是很不错的。 我也算是一个资深的养颜爱好者了。

坦白说，我怕丑，怕老，随着年龄的长大，怕变丑怕衰老让我更加不断的追求美丽。

回想自己的美颜之路，为了美丽的皮肤，开始乱当小白老鼠的研究各种护肤品，到由于各种化学护肤品导致皮肤严重过敏，开始慢慢的懂得要追求健康才是皮肤变好的王道； 然后开始研究各种各样健康美颜的方法，养生，中医，营养学，心理学，国学等等，我以为我找到了皮肤的出路，我以为我终于站在了自己美颜道路上的顶峰，然而，却由于一次补阿胶导致严重爆痘的事件，让我从顶峰沉沉的，彻底的摔下来，砸得粉身碎骨。 于是，我的美颜之路又重新上路了。

这一次的上路，让我的美颜彻底觉醒了，这不是一次简单的为了自己的皮肤努力的经历，而是一次美颜之路彻底的觉醒。 我的惨痛经历告诉我，没有适合所有人的万能方。

2、不同肌肤类型的美白方法 每个人的肌肤都是不同的，那么，美白护肤的方法也是多种多样的。所以，如果你想给肌肤美白的话，那你就一定要先来了解自己的肌肤属于哪种类型。今天，我们就让面膜专家美芬美时MINMIS来为你介绍不同肌肤类型的美白方法。

1.斑点肌肤类型 肤色不算黑甚至偏白，两颊肌肤偏干，在颧骨部位有明显的斑点，小于0.15mm的点状斑点为雀斑，绿豆到花生大小的则是晒斑，斑点在冬天较浅，夏天会加深、变多。 保养建议：淡化斑点、肤色更匀亮。坚持使用天然美白祛斑产品，或定期敷美白面膜，也可以帮助淡化斑点的顽强黑色素。另外，因为紫外线容易诱发斑点，所以防晒 也很重要。

2.暗沉肌肤类型 一种是油性或混合性肌肤，因为角质肥厚、角质剥落不均匀，无法反射光线，让肤色显得暗沉、不透明，另一种暗沉的因素是因为血液循环差、血液含氧量不足，让肤色显得灰暗不明亮。 保养建议：具有透明感的亮白肤色。角质肥厚型的暗沉肌肤，建议选择帮助含黑色素的老废角质剥离的成分，如：水杨酸、果酸、植酸或酵素等，也可使用居家焕肤产品帮助肌肤更新，平时也要注重去角质和深层清洁。

3.熟龄肌肤类型 肌龄35岁以上开始，因为代谢变慢，加上胶原蛋白流失，让黑色素深陷肌肤底层不易排除，另外，因为松弛和细纹，也让光线折射不佳，在脸上造成阴影，看起来暗暗的，而变干燥的肤质也会让肌肤看起来较不透亮。 保养建议：紧实明亮的白皙感。熟龄肌问题多多，最好选择兼具抗氧化、抗老、高保湿的美白产品，除了预防黑色素形成外，还可利用帮助代谢黑色素的果酸和水杨酸，或是兼具抗氧化和美白的维他命C也不错。

4.易黑肌肤类型 天生体质就是偏黑皮肤，黑色素细胞也比较大，一晒太阳不太会晒红晒伤、而是直接变黑，而且不容易白回来，但是不容易有斑点问题。 保养建议：找回原本肤色的白皙最大值。每天使用浓度较高的美白精华，可选择鞣花酸、熊果素等抑制黑色素形成的成分，以及还原淡化黑色素的成分如：维他命C。 以上就是四种不同肌肤类型的美白方法了。给肌肤美容护肤，最重要的一点就是要选对方法，挑选好方法才能起到美容的效果。对症下药，不仅可以让你肌肤更加的健康，也能强壮身体，多了解一些护肤知识，也非常重要。

《护肤美容养颜塑身1001问》

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:www.tushu111.com