

《轻松做个素肌美人》

图书基本信息

书名：《轻松做个素肌美人》

13位ISBN编号：9787801883056

10位ISBN编号：7801883055

出版时间：2004-8-1

出版社：现代出版社

作者：人生MENU编辑部

页数：171

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

《轻松做个素肌美人》

内容概要

你看起来比实际年龄还老吗？肌肤的问题是否长久困扰着你？一直找不到更有效的方法护肤美容？不管你是什么样的肤质，只要能正确认识肤质，做好基础保养、深层清洁，再针对自己的肤质做特别护理，你也可以轻松做个晶莹剔透的漂亮美人儿，让脸蛋无法泄漏你的真正年龄！

本书从认识肤质出发，让你充分了解自己肤质的特性，再针对肤质的特性，加强脸部肌肤保养的基本工夫、配合四季护肤守则，使你的肌肤服服贴贴。此外，书中还介绍各式各样的保养品及其特性，你可以借此全面认识各种保养品，为自己的美丽加分。

其实，保养的工夫并非想像中那般复杂、费事，平常只要多留意一些小细节，保养工夫也可以轻轻松松，拥有晶莹剔透的肤质也是轻而易举！

书籍目录

一 认识肤质

1 了解肤质

2 你属于哪种肤质

3 依肤质选保养品

二 护肤也要看季节

1 春天的素肌宝贝守则

2 夏天的素肌宝贝守则

3 秋天的素肌宝贝守则

4 冬天的素肌宝贝守则

三 脸部肌肤保养基本功

.....

四 全方位掌握保养品

.....

五 预防老化

.....

六 永葆青春，拒绝老化

.....

七 素肌美人大敌

.....

八 宝贝肌肤别忽略身体

.....

九 让全身闪闪动人的10招

章节摘录

书摘 春天的肌肤宝贝守则季节特征 所谓“四季春为首”，春天多风，徐徐的风常使肌肤沾满灰尘。春天里的日光浴虽然舒服，但阳光中所含的紫外线却很强。肌肤的新陈代谢也会随着气温回升，开始活跃起来，而相较于冬季，汗腺与皮脂的分泌也旺盛许多。当体内的荷尔蒙分泌一旺盛，肌肤就会变得异常光泽，但相对地，痘痘也蓄机待“发”。除此之外，此时也是一年中肌肤最敏感的时期。还不光是脸部，连全身上下也会跟着敏感起来，容易长湿疹或者发痒、肿胀。肌肤的保养风的季节——“春天”脚步一到，不只脸部容易沾上灰尘，皮脂腺的分泌也旺盛起来。在这种肌肤容易变脏的季节，清洁功夫显得超级重要；如果无法随时确保肌肤的清洁，就容易长出恼人的痘痘或粉刺。请慎选适合你肌肤的洗颜剂，一天至少洗脸三次。此外，为改善皮脂的分泌情形，适度的按摩也不可少。按摩可以促进肌肤的血液循环，加强新陈代谢。除此之外，因汗腺与皮脂的分泌旺盛而排出体外的老旧废物，也可以彻底清除干净。按摩必须每日不间断地做，才会出现成效。而按摩最好的时机在刚洗完澡时，尤其注意一定要先做好脸部的清洁工作；若按摩不在洗脸后进行，反而会将脏东西再度塞回毛孔，造成反效果。按摩时，请搭配温和无刺激性的乳液，由内往外以画圆圈的方式按摩。至于容易长小细纹的部位，如眼角、额头、鼻子周围及唇边等，必须注意力道，温柔地轻按即可，免得愈按愈皱。保养品方面，请减少使用冬季专用的多油性乳液，改以化妆水为重点保养品。另一方面，由于肌肤在春天最敏感，在购买新的保养品时，请务必试涂于手腕内侧，以确定是否适用。春天也是环境变化最多的时期，例如开学、出差等。这种精神紧张所造成的压力，也容易反映在肌肤上，要注意减压喔！沐浴于和煦的春日之下的确很舒服，不过别忘了强烈紫外线为肌肤带来的伤害，所以外前，要养成涂防晒品或化淡妆的好习惯。保养EASY轻松做个素肌美人按摩的正确方法对待眼角、额头及唇边等易长小细纹的部位，必须小心而温柔。。由内往外，以画圈圈的方式按摩。

夏天的素肌宝贝守则季节特征 炎热的夏天一来临，肌肤就会变得很不稳定。除了紫外线之外，强烈阳光的反射亦会危害到肌肤的健康。而晒伤便是造成我们的肌肤长黑斑及雀斑的元凶之一。在十几岁时，晒成像安室奈美惠般的肤色或许又流行又健康，但21岁一过，那种行为只是会加速皮肤的老化而已。外出荫。事先涂抹防晒油是正确的，但如果以为这样就可以维持一整天，未免太天真。因为一般防晒油顶多只能维持1~2小时的防晒效果，因此，在涂抹后1~2小时内，请再涂一次，才能彻底预防日晒对肌肤造成的伤害。此外，这个季节也是汗腺分泌最为旺盛的时节；汗水所产生的盐分，容易造成不洁，间接危害肌肤健康。另一方面，流汗会使肌肤由弱酸性转为弱碱性，细菌容易滋生其中。因此，流汗过后肌肤若能立即恢复弱酸性环境，便能“抑制害菌”。建议你外出时，随身携带一小瓶酸性化妆水，以备不时之需。夏天，汗水也会造成脱妆，若因此改上浓妆，对于肌肤的健康反而不好；不如先涂上一层薄薄的粉底，再不时补拍蜜粉，如此就可改善脱妆的情形。天气一炎热，冰凉的食物不知不觉中就会吃得过多，容易将胃肠搞坏，影响肌肤健康。所以，冷饮就自我节制一下吧！现代人常多处于开空调的房间中，既容易使抵抗力降低，皮肤也会变干。因此，如何维持肌肤的湿润度，是现代人的必修课。除非必要，否则尽量远离空调，接触新鲜空气，才是最健康的。另外，注意每日多摄取维他命、矿物质等。总而言之，当身体健康亮起红灯，就会反映在肌肤变化上，例如长痘痘或粉刺等。所以，充分的睡眠以及正常的作息，才是拥有美丽肌肤的最基本条件。肌肤的保养 炎炎夏日，最重要的就是如何保护肌肤不受紫外线伤害。如果皮肤仍不小心被晒伤，处理方式是先好好洗个脸，清洁一下，然后使用超高效保湿的乳液等保养品，防止肌肤干裂。假如严重到有灼热刺痛感的话，不妨使用冰镇过的晒后镇静修复保养品，症状将会得到改善。我们所流的汗中所含之盐分，会导致肌肤的不适，所以流汗后最好在短时间内冲个澡，以保持全身肌肤的清洁。平日确实做好清洁及按摩等保养，能让肌肤摆脱一整天的疲劳。虽说天气一炎热，食欲不振，肠胃功能也会减弱，但只要充分摄取维他命、矿物质，仍可预防体力减退，这也是维护肌肤健康的方法之一。 ...

《轻松做个素肌美人》

编辑推荐

你看起来比实际年龄还老吗？你被肌肤问题困扰得不知所措？你，想要更有效护肤美容？本书教你由上而下、全方位的保养小秘方，你也可以拥有优质粉嫩的肌肤，轻松做个素肌美人！

《轻松做个素肌美人》

精彩短评

1、2010.10

对我来说基本没什么实质内容

《轻松做个素肌美人》

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