

《漂亮性感30+》

图书基本信息

书名：《漂亮性感30+》

13位ISBN编号：9787506491808

10位ISBN编号：750649180X

出版时间：2013-1

出版社：中国纺织出版社

页数：259

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

《漂亮性感30+》

作者简介

作者：（韩国）皮玆廷 译者：单琳琳

书籍目录

概述

在时光流逝中美丽女人的选择

访谈

随着年龄的增长女人要越来越美

第一课

肌肤越来越美丽的秘密

1 肌肤老化的原因及症状，“现在就开始童颜时代吧”

01 肌肤老化的原因

02 不同年龄段皮肤的特征

03 实际年龄与肌肤年龄不符

特别关注肌肤年龄的检测方法

2 适合你的化妆品才是王道

01 没有必要任何时候看起来都像20岁一般

02 老化的前兆——在症状显现出来以前就开始了

03 预防？紧实？修复三个阶段

04 不要被品牌的广告所迷惑

05 化妆品只用必要的就好

06 确认了化妆品的成分后再购买

07 不要盲目相信进口的名品名牌化妆品

08 不要期望立即见效

特别关注根据肌肤的老化状态来挑选化妆品的的方法

3 让你年轻十岁的健康美容习惯

01 最佳美容饮品——水

02 正确的姿态既可以瘦脸又可以瘦身

03 管理黑头

04 不可轻视的表情纹

05 当心汗蒸房与桑拿浴

06 肌肤的天敌——熬夜

07 不要让肌肤长时间暴露在香烟的烟雾中

08 过度减肥

特别关注美容守则(Must Have Beauty Item)

4 20年问积累的经验——非常受用的脸部瑜伽

01 引起警戒的显龄脸型。

02 每天10分钟的脸部整形瑜伽

特别关注拥有美丽肌肤的好习惯

第二课

显气质的童颜妆

1 让你即亥4就能变漂亮的方法

2 童颜的第一原贝《——美美的肌肤

01 塑造年轻肌肤、充满活力的基础化妆

02 邃瑕膏，让年纪缩水的魔棒

03 腮红保持童颜的秘密

特别关注 闪烁着钻石般光泽的肌肤圣晶

3 聪明使用粉底霜，可以消除皮肤皱纹

特别关注皮肤状态词汇整理

4 塑造童颜的圆脸妆

5 让脸部线条变得鲜活的整形妆

特别关注打造完美立体妆容的必备单品

6 烟熏妆、裸妆—热门的明星妆容

01 偶尔想要改变自己，可以尝试烟熏妆

02 裸妆

03 在没有时间的情况下，如何给自己的嘴唇加分。

04 不要再去文身了，它已经过时了

7 如何挑选适合自己的唇膏颜色

第三课

打造个性风格

时装？发型？香水

1 打造你的专属风格

2 潮人大婶重生的三大步骤

01 知己知彼百战百胜明确我目前的“造型”年龄

02 改交，就会有所不同

03 流行，自然两然地把它消化掉

3 饰品让女人更有魅力

01 包包

02 女人的自尊心高跟鞋

03 干练的平底鞋

04 丝巾&腰带

05 万能的发带

06 珠宝

4 超级减龄的发型

01 从现在开始，摒弃大婶型卷发

02 染发，让你变得年轻干练

03 不同年龄段的童颜发型

04 适合各种脸型的童颜发型

5 美丽的终结者，香气

第四课

塑造最美的身体曲线

1 别去皮肤科，去买跑鞋

01 让你不能拒绝运动的理由

02 各年龄段的运动方法

2 小心糟糕的行为习惯毁了身材

01 别让家务毁了你养成做家务时的好姿势

02 培养好的行为习惯

03 正确的日常姿势为美丽加分

04 在可怕的压力下别忘了减压

3 重点部位的运动妙方

01 大婶型腹部赘肉的三种类型

02 减小肚子的腹肌运动

03 腿部拉伸运动提高腿部肌肉弹性

04 大婶体型的特征

05 举哑铃，还你没有赘肉的后背和前臂

4 正确的饮食习惯

01 正确饮食就能瘦

02 健康减肥需要摄取的食物

03 减肥时的饮食禁忌

04 如果您想变成大胖子，就用单一食物减肥法(One Food)吧

5 让你看起来更苗条的服装搭配

01这样的衣服不要穿

02看起来瘦3kg的着装减肥法

03解决局部肥胖的着装减肥法

第五课

30~50岁明星

不老的秘诀

1 涂抹，喝水，喷雾让你没有干燥的瞬间

2 解毒最重要

3 健康美的秘诀就是运动

4 减肥&饮食习惯

5 365天都防晒，防止长出皱纹和雀斑

6 造型&化妆

7 女人的自信

结束语

章节摘录

遗传性原因及细胞随着时间流逝发生的自然老化现象，事实上是不受人类力量所支配的。但是最近市场上出现了很多令人叹为观止的高端技术，生产出很多价格昂贵的防老化化妆品。比如，运用干细胞相关技术研发的化妆品或是通过基因研究预防细胞老化的化妆品，以及通过对时间生物学、皮肤生理学、基因学研究制成的化妆品等，然而这些化妆品是不可能将皮肤完全恢复到原来的状态。先暂且不说新领域的高端化妆品，我们首先有必要把重心放在我们所了解并且可以付诸行动的引起老化的环境因素中去。邻居家小孩的妈妈之所以看起来比自己更显年轻，正是因为她能够克服促使人类衰老的环境因素。虽然金钱的投入能够使皮肤紧致有弹性，而且不再承受压力，但是我们首先要了解清楚自己的皮肤年龄和皮肤类型，并且养成良好的美容习惯。当然使用化妆品也很重要。接下来让我们一起来了解一些既省时间和金钱又有效的抗老化皮肤护理方法吧。

02 不同年龄段皮肤的特征

20多岁，虽然肉眼看不见，但是肌肤开始老化。20多岁女性的皮肤健康有活力，不仅没有任何瑕疵，也看不到毛孔的存在。经常运动更使肌肤呈现出嫩粉色的光泽。这个年龄段的女性更关心化妆打扮，对于护理肌肤也只是停留在雀斑或是皮肤干燥、弹力等初步性的问题。如果说这个年龄段最大的肌肤问题，就是因为长青春痘或者小疙瘩，使皮肤看起来状态不佳。另外，洗脸后，换季或是室内干燥等特殊情况下会感到“皮肤干燥”，脸颊及其两边皮肤也会变得薄弱。

20~30岁这个阶段皮肤健康有活力，每2~3周细胞就会再生，而到了30~40岁这个阶段，细胞再生的时间就逐渐延迟到8~9周。20岁刚出头女性的皮肤活动曲线图呈上升趋势，而到25~29岁，就逐渐呈现下降趋势，开始出现老化现象。这个时期结实紧致的皮肤组织已经逐渐开始瓦解，只是我们感觉不到。虽然，这个时期皮肤还不需要过度地呵护，但是通过13项基本护理为肌肤打下坚实的基础仍然非常重要。

30岁，肌肤老化开始加速。20岁的时候虽然肌肤有些干燥，但是因为肌肤细腻、光透，我也曾被人称赞为“李英爱的皮肤”。脸上根本就找不到青春痘或是小疙瘩留下的疤痕，就像李英爱的皮肤一样，虽然不是非常的光滑，却像透明的玻璃一样给人感觉非常干净。所以我个人认为虽然干性皮肤有些干燥，但是还是要比满脸痘痕的皮肤更好些。但这并不是什么值得让人骄傲的事情。过了30岁，特别是35岁以后，肌肤干燥就变成了肌肤老化的万恶之源。由于皮肤松弛脸部出现了很多细纹，皮肤变得粗糙、毫无生机，再加上脸颊逐渐消瘦，就真真切切地让人感受到时间的流逝。与混合性皮肤相比，干性皮肤更容易让脸部产生细纹。

“30~40岁的女性中有65%的人对细纹和皮肤暗沉感到担忧；30~40岁的女性中有82%的人对脸部的皱纹束手无策；30~40岁的女性中有80%的人为了美，尝试过各式各样的化妆品。”

上述内容是10PE(韩国化妆品品牌)在被称为韩国女性皮肤报告书的“皮肤报告”中发表的内容。根据这份调查报告得知，30~40岁的女性最大的烦恼是细纹及皮肤暗沉。Z4"Fi'D.是肌肤所有老化症状都凸显出来的时期。之前感觉到的局部肌肤干燥，会发展为整个脸部干燥。而且还会出现灼烧感或是产生皱纹，干燥便成为这个时期肌肤老化的万恶之源。30岁以后因为生育造成的荷尔蒙变化以及工作压力大，对皮肤疏于管理，因此随着年龄的增加肌肤失去了恢复能力等，都促使肌肤开始出现走向了老化的症状。

40岁以后，必须要逆转肌肤年龄。“看着也就30出头吧！”到40岁还经常听到这样的话，并且有些人比实际年龄看起来不只是年轻5岁，甚至还要年轻10岁的人越来越多。到了40~50岁，虽然因为抚养小孩以及忙于生计而日夜操劳，但是大家都努力让自己看起来更加的年轻，这已成为了一种趋势。重视肌肤美容的40岁女性们，不仅是抗老化化妆品的高端消费者，而且还通过口口相传为这些化妆品做着宣传。

过40岁的女性，由肌肤干燥及细纹引起的皮肤皱纹、弹力下降、斑点等现象会越来越明显。细纹开始演变成深深的皱纹，会出现八字纹或者表情纹，眼睛下面的皮肤开始下垂，下颌线条也变得不再明朗等，有些问题即使使用化妆品也没有办法解决。尤其是让松弛下垂的肌肤恢复紧致，成了这个年龄段的女性最关心的问题。因为眼睑到下颌线这一部位维持肌肤细胞的组织极少，所以这一部位肌肤松弛下垂的程度非常严重，一旦到了40~50岁就开始显现出来。P20-23

《漂亮性感30+》

编辑推荐

《漂亮性感30+:30-40岁女人的美丽圣经》编辑推荐：30-40，保持美丽的时期！《漂亮性感30+:30-40岁女人的美丽圣经》是为30-40岁女人的美丽圣经。女人保持美丽的时候，最终要的是皮肤、化妆、style、身材。读者们通过本作品变成年轻10岁得stylsh女人。

《漂亮性感30+》

精彩短评

- 1、图书馆休息的时候翻翻看，一般般，就是平时网上看到的帖子般。
- 2、可以用上的内容比较少，明白了岁数大了后如果不打扮且不化妆会看起来寒酸，很对
- 3、关于生活的一些小细节，注重化妆与保养这一块，符合韩国人的风格。

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