

<<完美女人美肤细节>>

图书基本信息

书名：<<完美女人美肤细节>>

13位ISBN编号：9787111356080

10位ISBN编号：711135608X

出版时间：2011-9

出版时间：机械工业

作者：王楠楠

页数：174

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>

## <<完美女人美肤细节>>

### 内容概要

王楠楠编著的《完美女人美肤细节》是一本美肤养成计划，分为外部养护、内部调理以及全身护理三大部分，既涵盖诸如肤质的检测、不同肤质的保养、简易面膜的制作方法、日常护理中应该注意的事项等常规的美肤策略，又针对细节问题给出相应的美肤方法，如斑点的分类及祛斑方法、眼部及颈部的保养等内容，细致入微，实用性强，《完美女人美肤细节》可作为女性由内而外美肤养颜的常备手册。

## <<完美女人美肤细节>>

### 作者简介

王楠楠，国家一级化妆师，国家二级营养师。

引进并策划、撰写出版了多本时尚图书，如“28天瘦身燃脂计划”（已在中国台湾出版）、《28天美肌革命》、《我最喜欢的化妆书》、《完美裸妆》等，也在多本杂志参与撰写专栏。

30岁还长着一张娃娃脸。

喜欢一切华丽闪亮的事物，擅长时尚妆容、服饰搭配。

## <<完美女人美肤细节>>

### 书籍目录

- PART 1 关于肌肤的基础常识
- PART 2 肌肤的基础护理
- PART 3 让肌肤更美的深层焕肤攻略
- PART 4 完美细节中的美丽秘诀
- PART 5 绿色饮食 天然美肌
- PART 6 调息内养 素肌美人
- PART 7 完美女人 身体养护

## <<完美女人美肤细节>>

### 章节摘录

版权页：插图：油性肌肤的保养方法大部分油性肌肤的美女都会被脸部的痤疮问题所困扰，因此平日要注意加强肌肤的清洁，护理时多选用深层清洁型面膜，注意要选用无油的护肤品，这样就可以帮助我们改善令人烦恼的出油状况了。

如果是T区油脂多，不妨适当使用控油洁面产品，并且坚持每周做1-2次深层清洁面膜。

可将面膜剪小或叠好，专门敷在最常出油的鼻子中央，这样就可以避免因为面膜太过刺激而伤到两颊肌肤。

此外，在选购防晒用品时，一定谨记要选择无油产品，否则反而会给肌肤造成负担哦！

由于油性肌肤容易出现毛孔粗大、暗疮、黑头等问题，美女们在护理时要格外地注意清洁、保湿和深层洁肤。

在挑选洁面产品时，可挑选较温和的，如乳霜类的洁面产品。

而保湿方面就要选用重水分的保养品，使得肌肤容易吸收以便改善缺水情况。

建议每周使用2-3次洁肤面膜及补水面膜，以达到深层清洁和平衡油脂分泌来改善肌肤深处的油性问

题。

油性肌肤美女们面部最常出现的问题就是面疱。

引发面疱的最主要诱因就是皮脂分泌过盛，使得毛孔被皮脂和污垢堵塞。

如果面部出现了严重的化脓性面疱时，应该寻求专业美容师的帮助。

另外，早、晚应选择无油的清爽性保养品，而且要避免长时间使用含酒精的收敛型化妆水。长期使用酒精性化妆水会导致毛孔张力疲乏，使毛孔更加粗大。

建议油性肌肤的美女们使用水杨酸类的化妆水及抗痘药膏，可以给油性面疱型肌肤消炎，并抑制细菌的生长。

同时，清洁肌肤，缓和皮下脂腺分泌，收缩毛孔，平衡表皮酸碱度等措施都能有效改善肌肤出油的问题。

大部分油性肌肤都易生痤疮。

因此油性肌肤美女们平日要注意加强清洁，多用深层清洁面膜做护理，选择无油的护肤品。

## <<完美女人美肤细节>>

### 编辑推荐

《完美女人美肤细节》护肤DIY，健康美肤养成计划，肌肤状况简单检查法，简单分辨自己的肤质，四季的护肤方法，完美护肤7阶段，省力又有效的基础护理，护肤细节中的美丽秘诀，自我饮食合理度检验，八大体质的美容法则，完美肌肤的全身养护。成为自己的美肤专家。

<<完美女人美肤细节>>

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>