

<<时尚美人馆>>

图书基本信息

书名：<<时尚美人馆>>

13位ISBN编号：9787122040954

10位ISBN编号：712204095X

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王楠

页数：114

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>

## <<时尚美人馆>>

### 前言

像明星一样细致的肌肤，如同剥了壳的鸡蛋一般细滑光嫩。

这是每一个女性都梦寐以求的事情。

但是什么是完美的肌肤？

是指脸上没有恼人的痘痘，没有让人心烦的雀斑？

抑或是说脸上不再像草莓一样，都是脏兮兮的黑头？

确实，因为时代审美观的变化，一向认为一白遮三丑的中国人也开始喜欢上其他颜色的肌肤，完美的肌肤不再单指白皙的肌肤了。

只要你的肌肤肤色一致，没有恼人的痘痘、脏兮兮的黑头，像刚刚剥了壳的鸡蛋一样细致，纵然肌肤黝黑，你也可以称得上是完美肌肤了。

“我的肌肤不保养还好，愈保养却愈差。

”“乳液和化妆水对我的肌肤似乎不起任何作用……”“每一种美容产品都有一套保养理论，真不知道该听谁的……”“有的时候买的昂贵的化妆品反而还不如便宜货。

”我们经常可以听见身边的朋友如此抱怨着。

而我们有的时候也会迷茫不知所措。

面对纷繁复杂的保养品，自己也不知道究竟该选择哪一种才好。

年轻的时候从来都没有的烦恼，在这时候也悄悄地笼罩在了心头。

因为岁月的流逝，肌肤也逐渐变得松弛、毛孔粗大，小细纹也慢慢地爬上了眼角、嘴角。

看着照片中年轻时的自己，心里又是别样的滋味。

难道说，完美的肌肤在年龄增长之后，就不能再拥有了？

若是你现在正有这样的想法，默默地哀悼自己逝去的青春，那么务必赶快打消这消极的念头吧！

看了本书，你一定可以重拾自己的青春，让生活中的自己就像大学的毕业照上一样，笑得那么灿烂、开心。

什么？

你现在很年轻，并不需要来保养自己？

若是你现在正有这样的想法，那么还是快点更正一下吧！

从青春期开始到20岁左右，皮脂的分泌量会显著增加，之后随着年龄增长，皮脂分泌量逐渐减少，肌肤的含水量也会逐渐降低。

若是不想因为疏于保养、工作的压力而让自己在同学会的时候被戏称为黄脸婆的话，那么也请快点翻看本书吧！

你现在正在烦恼的肌肤问题，都能在本书中找到答案哟！

根据多数女性保养肌肤的经验，本书只选择真正对肌肤有影响的因素，28天让你变成真正的素肌美人。

。

## <<时尚美人馆>>

### 内容概要

28天是女性肌肤新陈代谢的一个周期，也是一个良好的美肤习惯养成所需要的时间。在短短的28天中细心呵护自己的肌肤，完成一次伟大的美肤革命，从此拥有美丽健康的肌肤，在本书中，你将找到答案。

本书从基础肌肤护理、脸部肌肤护理、身体肌肤护理等几方面入手，娓娓道来肌肤护理的若干细节，帮你揭开美丽肌肤养成的密码，还配有实用的美肌养护计划方案以及各类问题肌肤护理Q&A。有了它的帮助，你也可以是美肌达人！

<<时尚美人馆>>

书籍目录

PART 1 谁都可以是美肌达人 了解肌肤结构 身体与肌肤的关系 给自己的肌肤定位 PART 2 28天后，肌肤焕然一新 为什么28天后，肌肤发生大革命？  
照张照片，每天对比自己的肌肤 对比肌肤的要点 肌肤检查一览表 做个肌肤日记 7阶段打造完美肌肤PART 3 肌肤革命基础课 Step 1 卸妆 Step 2 洁面 Step 3 补水 Step 4 保湿 Step 5 加强营养 Step 6 防晒美白护理 卸妆和护肤产品的选择 油性肌肤清洁保养烦恼Q&A 中性肌肤清洁保养烦恼Q&A 干性肌肤清洁保养烦恼Q&A 混合性肌肤清洁保养烦恼Q&A PART 4 肌肤革命不可或缺的12个细节 细节1 让脸部肌肤紧致起来 细节2 去除恼人黑头 细节3 消除黑眼圈和眼睑浮肿 细节4 婴儿般的唇部 细节5 紧致毛孔 细节6 拒绝细纹爬上脸庞 细节7 和斑点说再见 细节8 加强型美白护理 细节9 摆脱粉刺烦恼 细节10 晒伤时的美肌护理 细节11 脱水时的美肌护理 细节12 刺激穴位来美肌 PART 5 不要忽略身体美丽的20个细节 细节1 自我意识提升肌肤的美丽度 细节2 早晨的快速美容 细节3 工作中也要保持肌肤好状态 细节4 沐浴时的放松护理 细节5 沐浴后的综合护理 细节6 膳食平衡的美肌 细节7 用水来美肌 细节8 用睡眠来美肌 细节9 提高新陈代谢来美肌 细节10 用运动来美肌 细节11 疲劳时的美肌护理 细节12 用芳香来美肌 细节13 春季美肌方法 细节14 夏季美肌方法 细节15 秋季美肌方法 细节16 冬季美肌方法 细节17 生理周期的美肌 细节18 背部也要光洁无瑕 细节19 多余毛发不可忽视 细节20 手臂、腿、臀部的护理

章节摘录

插图：PART 1 谁都可以是美肌达人身体与肌肤的关系美丽的花朵最能打动女人的芳心。情人节的时候，一大束漂亮芬芳的玫瑰，绝对可以让女人一整天都沉溺在热恋的感觉之中。

但是，你知道吗？

根部状态不好的植物是绝对不会开出漂亮的花朵的，因为不管给予多么充足的营养、多么细心的呵护，都不可能从根部汲取足够的养分来开花。

同样，由于长时间睡眠不足、身体机能下降而引起的肌肤粗糙，不管用多么昂贵的美容品、做再好的美容护理，肌肤都不会变漂亮的哦！

“肌肤是反映内脏的一面镜子。

”所以要想让肌肤更加美丽，最重要的便是关注自己每一天的生活。

充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动……这些可是比昂贵的美容品要更有效果。

只有从内而外美丽起来，才是真正美丽的肌肤，才会焕发诱人的光彩！

如果内脏状态不好，肌肤也不会漂亮根据中医的说法，脸上某个部位如果经常长疙瘩的话，那么便有可能是相对应的内脏出了问题。

同样，长期疲劳或肠胃状态不好时，肌肤便会罢工，出现干巴巴、不好上妆、肤色黯淡、满是小痘痘等状况。

很多人，包括我自己以前在出现肌肤问题的时候，并不了解这些事情，也不知道肌肤状况居然会和自己的内脏有关系，因而每每出现问题，总是想要靠昂贵的化妆品、美容品来遮掩和解决。

但是实际上，这些外部的化妆美容用品却汪能解决肌肤内在的问题。

<<时尚美人馆>>

编辑推荐

《时尚美人馆:28天美肌革命》由化学工业出版社出版。

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>