

<<恋爱美肌>>

图书基本信息

书名：<<恋爱美肌>>

13位ISBN编号：9787229019457

10位ISBN编号：7229019451

出版时间：2010-4

出版时间：重庆出版社

作者：杨金月

页数：227

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>

## <<恋爱美肌>>

### 内容概要

对护肤来说，比花钱更重要的是花时间！

本书介绍了护理工具的选择、护理基础知识、彩妆、问题肌肤护理等几乎所有与美容相关的内容，能满足您每天的基础护肤和彩妆打理的全部需要。

此外，书中还介绍了身体美容法及不同季节女性选择化妆品的方法等。

这是一本非常具有可操作性的小书。

各式各样肌肤保养的小误区与容易遇到的困扰，一一为你解决！

按照书中方法连续护理三个月，你一定能感受到明显的变化。

112个美丽肌肤超值保养法，让你随时拥有恋爱好气色！

<<恋爱美肌>>

作者简介

杨金月，图书策划人，时尚美容杂志编辑。

## &lt;&lt;恋爱美肌&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 美肌,从头开始 第一章 秀发是肌肤的完美恋人 怎样选择合适的洗发水 完美洗发分五步 梳发的学问大 不同发质的洗发方式 秀发防晒招招鲜 秀发也需要补充营养 哪些食物对头发有利 秀发也要适当补水 三步打造活力直发 如何摆脱“枯发症” 如何摆脱头屑 染发全攻略 好好按摩你的头皮 第二章 打造面部完美肌肤 如何洗出白嫩脸庞 面部美白小窍门 怎样保持面部的水嫩 别让皱纹爬上脸 小脸也需要补血 面膜是美白的好伙伴 魅力双颊的方法 只要美丽不要痘 别跌进细致毛孔的误区 有没有随手可做的收缩毛孔的方法 耳朵是美的点缀,快把它叫醒 你想要浓眉吗 美眉全攻略 亮出你的美目 美人不要黑眼圈 别让血丝偷走了你的秋波 怎样消除可恶的鱼尾纹 不想要眼袋,怎么办 战胜黑头的必备武器有哪些 除去黑头的具体方法是什么 可怕的酒糟鼻,离我远点 双唇水润才动人 性感美唇的方法 怎样选择口红与唇膏 唇色变得暗淡怎么办 嘴唇上总是有皱纹该怎么办 为什么一年四季总是嘴唇皴裂 美唇,别忘美口气 牙齿美白,让你的微笑秒杀男人 第三章 面部化妆全攻略 最基本的面部化妆品有哪些 化妆品的选择要随季节而变化吗 年轻时该不该使用高档化妆品 化妆品的使用与年龄有多大关系 化妆品的使用顺序究竟是什么 化妆品应该用手涂抹,还是用化妆棉 肌肤变得干燥怎么办 冬季反皮肤干燥必杀技 皮肤总是泛油光,该怎么办 30分钟熬夜快速修补方案 10分钟摆脱黯淡肤色 5分钟简易化妆法,让你瞬间告别牛马妈妈 5分钟快速晚妆,让你瞬间成为夜色丽人 下篇 肌如凝脂,君子好逑 第四章 注重细节,美颈美胸 日常护理颈部技巧 颈膜——保住年龄的秘密 美颈按摩养成法 美颈防晒面面观 选对枕头,成就完美颈部 泡澡可舒缓颈部僵硬 芭蕾跳出天鹅美颈 真正的美女,不要颈纹 什么样的脖子,配什么样的项链 要丰胸,也要美胸 让胸部肌肤魅力永驻的4个秘诀 怎样保持胸部肌肤的弹性 乳头凹陷可以治好吗 平时怎么做才能丰胸 第五章 腋部护理知多少 怎样去除异味 春风吹又生的腋毛 永久脱毛技术安全吗 永久脱毛前后应该注意什么问题 激光脱毛和电解脱毛,哪一个比较好 第六章 谁都想拥有丝腰绸背 4个步骤让你的美背滑溜溜 为何背上的粉刺总是好不了 生活中快速消除晒斑的方法 想要保持背部的光洁美丽 背部有赘肉怎么办 春季美背的方法 肚脐美容大行动 现在,不要小肚腩 真的能吃掉肚腩吗 束腰坏处多多 系腰带学问大 丝腰是这样练出来的 美腿还要美臂 第七章 纤手细臂的完美组合 偷懒的人不会有美臂 有没有办法让手臂变细 三个月歼灭胳膊赘肉 肘部的灰暗怎么来改善 你应该拥有一套美手计划 上班族护手有什么秘诀吗 是否有一种美白嫩手速成法 选择护手霜有何诀窍 为什么手部皮肤会那么干燥 手部容易出现皱纹该怎么办 纤纤手指“动”中来 指甲,如花般绚烂 第八章 美臀,性感的标志 翘臀,这是诱人的资本 想要臀部变得更加丰满 想要臀部收紧该怎么办 如何让臀部肌肤更加紧致细腻 臀部皮肤松弛下垂怎么办 第九章 从大腿到足部,决不能忽略 迷人的大腿怎么来 怎样打造精美小腿 如何秀出纤纤玉足 打造完美脚腕六大秘招 居家简易“美足行动” 足部SPA,自己动脚做 天天足按摩,赛过神仙佛 千万不要轻视你的脚趾甲

## &lt;&lt;恋爱美肌&gt;&gt;

## 章节摘录

适合自己的优质洗发水应具备十大特点：易于在头发上均匀分布；能去除头皮等脏物；能够迅速冲洗掉；对头皮无刺激；冲洗后头发上的残垢、碎屑能消失；洗过后的头发柔顺光亮，易于梳理；洗发水的泡沫适中，气味芬芳；非洗发用的化学添加剂越少越好；洗发水看上去稀薄、透明度较高；少量的洗发水即可去除头垢。

在这里给大家介绍几种选择洗发水的方法：方法1：经常使用摩丝与发胶，头发更容易沾染污垢，而且这些化学产品对头发的附着力很强，因此，这样的人应选择pH值略高的洗发水，并且在洗发后一定要用护发素保养头发，以减少偏碱性洗发水对头发的刺激，而且还会使头发光亮柔顺。

方法2：经常染头发的人应选择pH值偏低的洗发水，因为偏酸性的洗发水，可关闭头发的角质层，不仅不脱色，还能保护头皮。

方法3：选择含有植物成分的洗发水。

从植物中提炼出来的天然蛋白、维生素等成分，对头皮有很好的保健作用；同时它也对头发有清洁作用。

因此，植物洗发水不仅和一般洗发水有相同的作用，而且还具有一定的营养成分，这对保养头发有积极的作用。

方法4：中草药洗发水对头发最好，除了具有一般洗发水所具有的清洁、亮发的功效外，中草药洗发水还能有效地发挥其中药的功效。

中草药洗发水的最大特点是功效稳定、温和、持久，具有对头皮无明显的刺激作用、不会过敏等好处。

此外，选择洗发水时还应根据个人皮脂分泌量的不同来做选择。

一般皮脂分泌的油脂都为酸性保护膜，pH值在4.5—5.5之间，能有效保护头发和头皮。

如果皮脂分泌量不足，就会形成干性发质，头皮屑增多或者头发枯黄；反之，如果皮脂分泌过于旺盛则会形成油性头发，此时容易堵塞头皮毛孔，影响透气性，并且常常伴有掉发的困扰。

此外，对那些过敏性皮肤、发质较差、易脱发的人，适宜选择温和型的洗发水。

其实，只有适合自己的才是最好的，只有根据自己的实际条件去选择，才能给秀发以最好的保护。

护发的先决条件是选好洗发水，重中之重则是洗发的方法。

千万不要妄想着在头发上偷懒，从选择洗发水到洗发，每一步都是关键！

想美就应该勤快点。

因为世界上没有丑女人，只有懒女人。

老么是一位发型设计师，虽然不是腕儿，但好歹也是专业人士。

说起洗发水来可头头是道，一点儿也不含糊！

他平时不爱炫耀什么。

就爱为大家义务宣传点护发洗发的知识。

有一天，一位漂亮的短发美女找到老么，询问自己的发质为何越来越不好，烫头的时间也不密集，怎么就成这样了！

老么看都不看一眼，就说道：“美女，你没选好洗发水！”

“这美女一听，着急了：“你忘记了？”

我就是上次来询问你选什么洗发水的那位，你到底懂不懂护发啊？”

那洗发水明明是你给我推荐的，现在倒说我没选好！”

“众人哑然！”

老么抬头一看，才知自己疏忽了。

挠了挠头，仔细看一下美女的头发，非常抱歉地说：“对不起，我刚才没注意到是您，这样吧，为了表示歉意，我免费为您洗一次发！”

您只要记住我的洗发方法，回去之后常洗，发质一定会变完美的！”

而且，洗发的方法对了，对您的肌肤也有好处哟！”

“老么当然没有撒谎，其实，完美护发不光是洗发水的事，在选好洗发水后，洗发的方法也很重要。”

## &lt;&lt;恋爱美肌&gt;&gt;

老么这样的专业理发师，对洗发方式一定了如指掌，学到了老么的方法后，那位美女的头发还真就有了改观。

那么，完美洗发究竟有哪些步骤呢？

首先就是护理头发，而护理头发的要点就是发丝，令发丝完美的重点则是头皮。

头皮中的毛囊是头发生长发育之源，也是头发新陈代谢的场所，头发中的绝大部分水分都是由毛囊提供的，可见头皮的补水非常重要。

其实头皮补水不见得经常去美发店做护理，正确的洗发就能做到这点。

正确洗发不仅可以去除头皮屑及发丝上的污垢、头皮上的致病微生物，保持头发的光亮、柔顺，而且洗头时的揉搓、按摩头皮也可以促进血液循环和皮脂腺的正常分泌，保持头发、头皮的健康。

如果你希望自己成为一个长发飘飘的美女，正确洗发是非常重要的。

如果你的发质是油性的，不及时清洗它，就会变成一撮一撮黏黏的，不仅影响美观，也会影响自己的心情，因此，油性发质的人一定要勤洗头。

中性发质的人大概只需要2天—3天洗一次头就足够了。

如果你的头发偏干性，不容易变脏，你也可以3天—4天洗一次！

洗发固然是一件生活琐事，就因为总是要做，所以如果方法不当就可能损伤头发、头皮，影响肌肤的健康。

因此，在洗发时，洗发水的选择、水温、洗发手法与次数等方面都有一定的讲究。

现在就让美容专家给你一些科学的建议吧！

步骤1：洗发前先梳好戴帽子、刮大风，或者一觉醒来就会让头发乱糟糟。

如果洗头前头发是乱的，那洗完之后头发就变成鸡窝了。

所以，洗头前一定要先将头发梳顺，最好用大齿的梳子，可以先从易打结末端梳起，直到可以很顺地从发根梳到发尾。

步骤2：选择好水，不伤头发一般说来，洗发的水温以感觉舒适的37—40为宜，太热会损害发质，而太凉则不能洗掉污物和油腻。

洗发的水最好是软水，采用沐浴是最好的方式，如果用盆洗的话，就要多放一些水，以便将头发全部浸入水中。

## <<恋爱美肌>>

### 编辑推荐

《恋爱美肌》：爱别人先爱自己 爱自己先爱肌肤 与肌肤谈恋爱 让自己美起来这里有立竿见影的养颜诀窍，这里有丰富有趣的美容妙招，各式各样肌肤保养的问题与容易遇到的困扰一一解决！秀发是肌肤的完美恋人打造面部完美肌肤面部化妆全攻略注重细节，美颜美胸腋下护理知多少谁都想拥有丝腰绸背纤手细臂的完美组合美臀，性感的标志从大腿到足部，绝不能忽略

<<恋爱美肌>>

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>