

<<大彩生活读库>>

图书基本信息

书名：<<大彩生活读库>>

13位ISBN编号：9787506490139

10位ISBN编号：7506490137

出版时间：2012-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：《大彩生活读库》编委会

页数：320

字数：350000

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>

内容概要

女人的美丽不只是一要用各种化妆品和漂亮的衣服来装扮，还需要由内而外的保养与呵护。从由内来吃出美丽的气色和健康的体魄，到由外认真地呵护肌肤、保养面容，以及进行适当的运动和按摩来打造完美身材。那么，爱美的你赶快加入到美颜护肤减肥的行列中来。

书籍目录

第一篇 美丽女人从护肤开始

自测一下你的肌肤

测试1 测一测你的肌肤状态

测试2 你的肌肤缺水了吗

测试3 你的肌肤有没有疲惫不堪

测试4 你的肌肤是否缺氧了

测试5 你是否需要使用抗老产品

知道点儿肌肤的秘密

认识肌肤的结构

提供营养的表皮层

最重要的真皮层

保持皮肤美观的皮下组织层

皮肤的滋养品--油脂与汗液

了解皮肤的作用

保护伞的作用

调节体温的作用

清洁作用

传递信号的作用

皮肤的防护膜--角质层

角质层及其作用

了解如何护养角质层

漂亮肌肤的诠释

备受呵护的肌肤最美

照“妖”镜

美肌不可忽略的部位

额头

眼部

鼻子

面部整体

美肤在于提升自我暗示

与肌肤亲密交谈

自我催眠让肌肤“活”起来

美肤从充足的睡眠开始

睡眠不足的后果会随着年龄写在脸上

肌肤细胞是在睡眠中再生的

睡眠一点儿都不能少

护肤需养成的好习惯

进行科学的饮食

做好清洁和控油

在家也要做好防晒工作

坚持适当的运动

及时为皮肤补水

辨清肤质，合理护肤

测试6 你属于哪一种肤质

干性肌肤

保养要诀
保养禁忌
推荐自制经典保养面膜
油性肌肤
保养要诀
油性肌肤的4种类别
保养禁忌
推荐自制经典保养面膜
中性肌肤
保养要诀
保养禁忌
推荐自制经典保养面膜
混合性肌肤
保养要诀
保养禁忌
推荐自制经典保养面膜
老化型肌肤
保养要诀
保养禁忌
老化肤质护理要分四步走
推荐自制经典保养面膜
敏感性肌肤
保养要诀
保养禁忌
推荐自制经典保养面膜
为肌肤加分的6种营养素
蛋白质
维生素
矿物质
碳水化合物
水
膳食纤维
特殊人群护肤有道
少女族
柔嫩皮肤的形成原因
少女护肤遵循的原则
少女时期不可盲目护肤
白领族
有效补水让妆容更服帖
对抗电脑辐射的重要性
浓妆族
合理选择卸妆品
洗脸次数要合理
卸妆的注意事项
旅行族
旅行时的护肤原则
孕妇族

<<大彩生活书库>>

孕期女性的皮肤状况

孕期皮肤保养--自然第一位

专题一 生理周期“膜”力护肤

专题二 肌肤衰老程度自测图解

第二篇 美容篇 之让容颜更自信

第一章 内调--容颜恒久远

补气养血，让面色更红润

气与血

补气养血的重要性

补气养血的要点

补气养血的食疗美容方

滋阴补阴，让肌肤更亮泽

人体脏腑组织的阴阳属性

阴虚体质者改善面容的方法

滋阴补阴的食疗美容方

滋养五脏，塑造由内而外的美

养心安神

补肝养肝

滋养脾胃

补肺润肺

补肾养肾

滋养五脏的食疗美容方

汉方美颜药茶，喝出美丽容颜

汉方药茶的特点

泡汉方药茶的秘诀

知汉方药茶，做美颜达人

了解体质，选对适合的汉方药茶

品花草茶，做花样女人

吃对经典食物，助你美丽容颜

绿豆

燕麦

黄瓜

苦瓜

西红柿

樱桃

苹果

芒果

香菇

海带

第二章 外养--容颜更美丽

洁面是美容开始的第一步

洁面的重要性

选择适合自己的洁面产品

掌握正确的洗脸步骤

推荐自制经典洁面面膜

美白其实很简单

皮肤变黑的原因

美白从细节开始
脸部美白8步曲
推荐自制经典美白面膜
保湿让面容更水嫩
缺水的原因
做好保湿5步
化妆水和乳液的使用
做水嫩女人要及时补水
推荐自制经典保湿面膜
细致卸妆让面部深呼吸
了解多种卸妆产品
使用卸妆油卸妆的注意事项
掌握卸妆油的卸妆步骤
特殊部位的卸妆术
跟美容达人学卸妆
防斑、祛斑，不做斑美人
斑的类型及成因
淡化色斑按摩法
推荐自制经典祛斑面膜
防晒修复面部损伤
每天都要做防晒护理
了解防晒产品
营养素防晒品
推荐自制经典防晒修复面膜
防老抗皱让青春不减
皱纹形成的原因
认识皱纹3姐妹
防皱的6种方法
紧致脸部肌肤按摩法
消除抬头纹5部曲
推荐自制经典祛皱面膜
紧致毛孔，细致美容
了解毛孔的重要性
皮脂型毛孔粗大
角质肥厚型毛孔粗大
色素沉淀型毛孔粗大
紧致毛孔，除黑头按摩法
推荐自制经典紧肤面膜
美丽宣言甩掉痘痘
痘痘的真面目
痘痘形成的过程
长痘痘的5个因素
改善痘痘皮肤的特效按摩法
推荐自制经典祛痘面膜
控油让面部更清爽
你是油性肤质吗
控油对策

需要坚持的控油原则

推荐自制经典控油面膜

摆脱暗沉让面色亮白红润

皮肤暗沉的内外原因

改善肌肤暗沉的对策

改善肌肤暗沉的按摩法

推荐自制经典亮白面膜

专题三 简单易学经典化妆术

专题四 选用精油全接触

第三篇 美体、塑身篇 之从头到脚的美

第一章 内调--吃出精致美人

了解饮食细节，打造完美曲线

饭食粗精需相宜

早餐必吃

餐前喝杯水

饭后不宜立即吃水果

适时、适量吃甜食

少吃腌制食品

适量吃干果

细嚼慢咽的秘密

少食路边摊

美体、塑身的经典食物

黑芝麻

椰子

胡萝卜

羊肉

青木瓜

橙子

莲子

桂圆

花生

第二章 外养--打造魅力诱惑

养出乌黑亮发

干性发质的护理原则

油性发质的护理原则

受损发质的护理原则

选择适合的洗发露

养发从做好5步开始

推荐自制经典养发护发水

打造美眼明眸

恼人的黑眼圈，我不要

丢掉眼部细纹

改善眼袋

改善眼部问题的按摩操

推荐自制经典护眼用品

修炼水嫩嘴唇

美唇之方法攻略

巧敷润唇膜
塑唇小运动
推荐自制经典润唇膏
塑造优美的颈部曲线
美颈日常保养不能忽视
颈部的清洁与保湿
颈部按摩与运动
美颈瑜伽练习
推荐自制经典美颈膜
塑造坚挺美人胸
日常美胸、塑胸细节
学习美胸、丰胸5步操
塑胸瑜伽运动方案
养出纤纤玉手
细致清洁手部
手部、手肘部去角质
手部及时滋润与防晒
了解美甲7步骤
掌握手部护理方法
推荐自制经典护手膜
运动、按摩让臀部更翘
美臀按摩术
美臀运动
美臀瑜伽
保养膝部
做好护膝工作
做做屈膝运动
秀出白皙嫩足
让脚丫不敢露出来的尴尬
美足是保养出来的
多做足疗护养
推荐自制经典足部保养品
专题五 精油按摩之美容全身
专题六 沐浴美体之呵护全身
第四篇 减肥、瘦身篇 之打造魔鬼身材
减肥瘦身知多少
测试1 了解你的肥胖可能性
测试2 算一算你的理想体重
测试3 自测一下你的减肥成功率有多大
测试4 量一量你的“6围”
第一章 内调--吃吃喝喝也
减肥
瘦身与燃烧脂肪有关
塑造易瘦体质
让脂肪燃烧--提高基础代谢
控制激素分泌，塑造S型身材

让人越吃越瘦的食物

香蕉

猕猴桃

菠菜

生菜

西瓜

草莓

辣椒

喝对了才会瘦

做水美人

每天都要喝牛奶

喝豆浆

长肉美食安心吃

蛋糕

蛋挞

饼干

冰激凌

薯片

烤肠

巧克力

炸鸡腿

教你饮茶瘦身

常见的瘦身茶

颇受白领一族欢迎的瘦身茶

推荐经典汉方茶饮

三款新潮饮食瘦身法

低卡瘦身法

低GI瘦身法

轻食瘦身法

第二章 外养--瑜伽、运动、按

摩瘦身术

运动消耗热量金字塔

动一动，将难减的部位各个击破

瘦身瑜伽

瑜伽体位的瘦身原理

练习瑜伽前的准备工作

热身瑜伽

瘦脸及肩背部--甩掉双下巴，

放松肩和背

瘦手臂--告别“蝴蝶袖”

瘦腰部--扭掉“游泳圈”

瘦腿部--大腿、小腿一起瘦

瘦全身--活动全身，让减肥近一步

有氧运动

什么是有氧运动

有氧健身操

3种有效的有氧运动

无氧运动

什么是无氧运动

无氧运动后要休息好

找出适合自己的运动量

无氧运动与大肌肉

冬季也适合做无氧运动

器械运动

哑铃操

其他器械运动

经典时尚瘦身运动

登山

游泳

用跑步机跑步

轮滑

室内攀岩

动感单车

随时随地瘦身运动

等车时

公交车上

办公室里

居家时

按摩瘦身术

穴位按摩瘦身图解

淋巴排毒按摩

刮痧瘦身法

了解刮痧瘦身法

经典部位刮痧排毒瘦身法

沐浴瘦身术

在镜子前仔细观察自己的身体

沐浴前需准备的精油按摩方

洗好半身浴

专题七 女人各个年龄段的瘦身经

专题八 简单有趣的瘦身法

附录 敷“膜”前后的肌肤对照图

章节摘录

版权页：插图：毛孔能够分泌汗水与皮脂来维持肌肤的润泽，使肌肤的纹理细致、整齐。但紫外线、干燥的空气会令皮肤干燥、老化，肌肤没有弹性就会引发毛孔扩张、粗大。

另外，油性皮肤的人毛孔也会比其他肤质的人显得粗糙。

随着年龄的增长和肌肤真皮功能的下降，皮肤会逐渐失去弹性和光泽，并且开始出现松弛的现象。因此，要使皮肤重新恢复活力，就要加强日常的保养。

毛孔大体上可分为三种，分别是生长汗毛的软毛性毛囊，生长头发、胡须的终毛性毛囊以及负责制造大部分油脂的脂腺性毛囊。

除了分布在脸上之外，也分布在胸前、肩、颈及背部等处。

由于脂腺性毛囊中负责分泌油脂的皮脂腺较发达，造成毛孔堵塞的可能性较大，在这些部位容易出现青春痘等肌肤问题，因此应做好护理。

油性肤质的人比较容易产生毛孔粗大的现象，但并不表示毛孔粗大就是油性肌肤。

15~30岁的女性是皮脂分泌的高峰期，年轻肌肤也会因肌肤出油情况严重而造成毛孔粗大。

除了肤质及年龄外，随着温度及湿度的升高，也会使肤温上升，带动皮脂分泌及排汗，从而使得毛孔变粗。

首先，避免熬夜，睡眠充足，保持心情愉快。

长时间的生活压力及焦虑、睡眠不足都会导致油脂过度分泌，造成毛孔粗大。

可借助补充维生素B6来调控皮脂分泌，许多食物均有此作用，如香蕉、土豆和鸡蛋等，都含有丰富的维生素B6。

另外，要选择一些具有抑油、控油成分的专用保养品。

要维持油水平衡，需适时补充清爽保湿品，免得肌肤因缺水而呈现过度出油的补偿现象，反而让皮脂腺分泌更多油脂，从而造成毛孔粗大，因此，控油之余，更不要忽略肌肤的保湿。

肌肤的自然老化以及环境气候等影响会使新陈代谢变慢。

因为旧的角质在卸妆清洁时不够彻底、油脂过多会阻塞毛孔，旧角质越积越多从而导致肌肤变得干燥粗糙，并进一步刺激油脂分泌，使得毛孔变大，老化角质无法自然脱落，肌肤便会停止产生新的细胞。

去角质可选择较温和的专业护肤产品，去完角质后不要马上使用一些深层洁净式面膜或控油面膜，因为其中也可能含有一些酸类或酵素成分，同样具有去角质的功效，如此一来，角质容易因被过度清除而使肌肤产生发红过敏的现象。

编辑推荐

《美丽由内到外:小美女美颜护肤减肥完全宝典》主要讲述的是：不必动手术也不必花大钱，只要每天抽出十几分钟，就能拥有年轻美丽的脸庞。
贴心提供肤质自检方法，只有辨清肤质，才能合理护肤。

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>