

<<养护肌肤>>

图书基本信息

书名：<<养护肌肤>>

13位ISBN编号：9787509139813

10位ISBN编号：7509139813

出版时间：2010-8

出版时间：人民军医出版社

作者：刘青 编

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>

## <<养护肌肤>>

### 前言

生活中，人们往往会发现这样一个神奇的现象，那就是有些女性初次看上去很美，但是时间长了，却越来越发现这些女性也不过如此，美丽离她们越来越远了！

而有些女性，初次给人们的印象并不是那么深刻，但是在接触中，却发现她们越来越美丽。

或许你该问我：你说的是心灵吧？

不！

我这里说的不是心灵，是细节！

女性的细节之美往往是最有魅力的！

细节之美能使即使很普通的女性也变得耐看起来，而对女性细节之美的呵护则全在我们女性自己的把握！

当今女性的美丽概念很广，除了天生的丽质之外，女性朋友完全可以通过修养，将自己变为有魅力、有气质的女性！

## <<养护肌肤>>

### 内容概要

聪明的女性应懂得该如何打理和呵护自己，使自己能游刃有余地从容在美丽之间，备受大家的关注和称赞。

为帮助女性更好地养护自己的肌肤，编者从11个部分详细阐述了如何护肤，介绍了肌肤护理细节，护肤产品的选购技巧，自然保养肌肤的方法，紧肤、亮肤、补水技巧，保持肌肤光洁、让肌肤白嫩的技巧，控油、清痘、祛皱的方法，帮助您从容打造属于自己的美丽！

本书适合广大女性朋友阅读参考。

## &lt;&lt;养护肌肤&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 不可忽视的肌肤护理细节 一、认清肌肤种类 二、年轻女性的肌肤保养细节 三、让肌肤变得白皙光泽的秘密 四、根据季节保养肌肤 五、给肌肤做“有氧呼吸” 六、问题肌肤的保养细节 七、定期给肌肤排毒 八、用面膜给肌肤“充电” 九、除油步骤必不可少 十、保养肌肤的误区PART 2 护肤产品的选购技巧 一、选购润肤霜 二、选购护手霜的细节 三、选购化妆水 四、选购眼霜 五、选购面霜 六、选购乳液 七、选购面膜 八、选购精华素 九、问题肌肤如何选购护肤品 十、选购护肤品的误区PART 3 美女不可忽视的DIY 一、DIY洁肤水 二、DIY爽肤水 三、DIY乳液 四、DIY面膜 五、蒸脸补水DIY 六、解决肌肤干裂DIY 七、紧致肌肤DIY 八、水果护肤DIY 九、护肤抗过敏DIY 十、护肤DIY的误区PART 4 美女不可忽视的紧肤细节 一、仔细选购紧肤水 二、认清紧肤水的种类 三、何时需要紧致肌肤 四、如何改变粗大毛孔 五、熟龄肌肤的紧肤细节 六、如何让肌肤远离松弛 七、睡个好觉也能紧致肌肤 八、特殊时期的紧肤细节 九、外界因素与肌肤健康 十、常见的紧肤误区PART 5 美女不可忽视的亮肤细节 一、如何选购亮肤产品 二、不同的亮肤产品 三、远离油腻小技巧 四、维生素的作用 五、亮肤DIY1——珍珠粉 六、亮肤DIY2——牛奶 七、亮肤DIY3——食盐 八、保持眼部光泽 九、最佳的亮肤时间 十、常见的亮肤误区PART 6 美女不可不知的补水技巧 一、选购补水产品 二、补水产品的种类 三、增强补水效果的细节 四、不同肤质的补水细节 五、敏感肌肤的补水细节 六、正确应对不同的缺水症状 七、不同气候的补水措施 八、生活中的补水妙招 九、完美的补水计划 十、肌肤补水的误区PART 7 保持肌肤光洁的技巧PART 8 让肌肤白嫩的技巧PART 9 美女不可忽视的控油工作PART 10 美女不可忽视的清痘工作PART 11 美女不可忽视的祛皱工作

## <<养护肌肤>>

### 章节摘录

紧肤水的最大功效在于促使毛孔收缩，使肌肤看起来更加细致，因此是紧肤过程中不可缺少的重要护肤品。

根据不同的肤质，在选择紧肤水时应注意区分，如油性肌肤应选用针对性较强的收敛性紧肤水，它能较好的促进毛孔收缩，改善肌肤油腻的症状；如果是混合性肌肤，则应适当使用含有酒精成分的紧肤水，特别是保养“T”字区部位的肌肤时，更能收到非常理想的效果。

另外，干性肌肤的女性一般不推荐经常使用紧肤水，而要注意做好肌肤的保湿和补水工作。

此外，在选购紧肤水时还应注意以下几点。

1. 优质紧肤水一般都含有丰富的营养成分，在挑选时可以将瓶盖盖紧，然后晃动瓶子，出现的泡沫越多则说明质量越上乘。
2. 有些紧肤水含有丰富的淡竹叶提取物和维生素C、天然黏多糖等营养物质，不仅能紧致肌肤，还可以起到不错的保湿效果，因此适合任何一种肌肤。

<<养护肌肤>>

编辑推荐

《细节美丽之养护肌肤》：从容打造属于自己的美丽

<<养护肌肤>>

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>