

<<30岁小美女面部保养经>>

图书基本信息

书名：<<30岁小美女面部保养经>>

13位ISBN编号：9787547805176

10位ISBN编号：7547805175

出版时间：2011-1

出版时间：上海科技

作者：于帆 编

页数：158

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>

<<30岁小美女面部保养经>>

前言

每个女人都希望自己面若桃花、肤似凝脂.永远拥有年轻而富有活力的脸庞，可以在每天早上对着镜子给自己一个自信的微笑。

可是人的一生也不过几十年.女人的青春更是短暂。

到了30岁，女人们就会意识到自己原本娇嫩的脸上开始显现出岁月的痕迹。

此时.如果再不加强保养，就只能永远地怀念自己逝去的青春了。

在生活中.好多爱美女人苦苦追寻“美丽”的途径，她们或是通过涂抹化妆品遮盖岁月的痕迹，或是到美容院寻求专业的肌肤护理.甚至到整形医院对面部进行彻底的改造。

但是.这也会在一定程度上损害健康.有的甚至毁容，让诸多女人望而却步。

所以，健康、安全.自然、无毒副作用的保养方法就成了所有爱美女人的追求。

<<30岁小美女面部保养经>>

内容概要

本书从现代女性面部护理的实际需要出发，从科学性、实用性、大众性的角度入手，精心总结了一整套30岁左右女性面部保养、护理知识以及坊间广为流传的实用护理方法。

本书针对不同人群的不同肤质，可帮助您找到适合自己的面部保养诀窍，包括如何合理卸妆、如何自制面膜、如何通过食疗以及穴位按摩进行护肤、美肤，让您拥有一张自信而迷人的脸庞。

<<30岁小美女面部保养经>>

书籍目录

PART 1 美丽容颜是经营出来的 脸是女人的招牌 了解自己的肌肤类型 四季中的肌肤 温度, 肌肤美容的奥妙 睡眠, 美女养成第一法则 面部运动让肌肤更年轻PART 2 面部的基础护理 面部的清洁 护肤前要彻底卸妆 去角质调整肌肤纹理 不同面膜滋养不同肌肤 均衡滋润, 清爽肌肤PART 3 眼部保养, 让你拥有如清澈流水一般双眼 正确使用眼霜 眼袋消除方法 脂肪消除方法 消灭黑眼圈, 不做熊猫 自制眼膜 美眼明目的家庭食疗法PART 4 唇部保养, 打造滋润双唇 大“S”美唇秘诀 美唇化妆术 天然滋润唇膜小妙招 影响美唇的坏习惯PART 5 缩毛孔、灭黑头, 还我亮丽肌肤 毛孔粗大、黑头密布的原因及应对策略 收敛毛孔小窍门 去黑头的洗脸法 去除黑头有妙招 去黑头、紧致毛孔的日常护理法PART 6 让痘痘远离你 不同部位痘痘及应对策略 避免化妆品引起痘痘 痘痘肌肤的日常护理 自制祛痘面膜 痘印痘痕一扫而光的妙方PART 7 祛除色斑, 拒绝做斑主 色斑的种类及应对策略 面部色斑分“部”消除 人人可以掌握的按摩祛斑术 自制祛斑面膜PART 8 防治皱纹, 做个无龄美人 引发皱纹的坏习惯 预防干燥, 赶跑细纹 抵御紫外线, 抑制“皱纹细胞” 只要表情不要纹 面部按摩抗皱、防松弛 抗皱抗衰老的面膜PART 9 做个百分百白皙美人 防晒, 美白最重要的工作 晚上也要来美白 不同肤质使用不同的美白面膜 自制美白面膜PART 10 通经络、补气血, 拥有迷人俏脸 经络堵塞不通的主要原因 通经络、祛寒湿养颜妙方 按摩通经络、祛寒湿、美容养颜 通经络、祛寒湿的养颜食谱 望诊判断你的气血是否充足 气血不足的原因 按摩补气养血美容颜附录 本书涉及的穴位讲解

<<30岁小美女面部保养经>>

章节摘录

插图：

<<30岁小美女面部保养经>>

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>