

<<护肤美容使用手册>>

图书基本信息

书名：<<护肤美容使用手册>>

13位ISBN编号：9787564015992

10位ISBN编号：7564015993

出版时间：2008-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：橡树国际健康机构

页数：232

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>

## &lt;&lt;护肤美容使用手册&gt;&gt;

## 前言

女人如花，女人如玉，纵然天生丽质，也需要精心地呵护。

美容是女人的权利，护肤是女人的义务。

只有注重对自身的保养和呵护，女人才能拥有一个美丽的人生。

通过护肤、美容精心呵护你的容貌，让你从此对自己的外表不再缺乏信心，让你的生活态度不再消极，让你的魅力发挥得更加充分。

你才会更加美丽动人，更加自信地去面对美好的人生。

在日常生活中，很多女性注重于通过化妆来完善自己的形象，这也成为了她们每日必做的功课。

但化妆只是一种建立在改善基础上的方法，并不能够真正从根本上让女性变得更加美丽。

同时，很多化妆品中含有的化学成分，对人体也会造成很大的伤害，导致皮肤过敏等问题。

因此，学会用DIY的方式进行护肤美容，才能从根本上解决爱关女性的妆容问题，才能完美地展现健康女性的魅力。

例如在日常的护肤美容生活中，利用“水果蔬菜敷面除皱”、“泥浴润肤”等方法，根据自我的需求掌握更多的方法来达到更好的美容效果。

或是通过合理科学的膳食搭配，运用膳食中的营养成分对肌肤进行护理，就可以避免很多化妆产品带来的不良反应，减少其对肌肤的刺激。

那么，什么是“护肤美容”呢？

简单来说，护肤美容就是在你出现肌肤问题之前，针对自己的肤质，通过一些护理方式、方法改善自身的肌肤问题，来达到保护肌肤、美容养颜的效果。

对肌肤进行美容护理非常重要，尤其是对于爱美的女性而言。

而想要更好地护理肌肤，女性首先得认识自己的肌肤。

只有更好地了解肌肤的情况，你才能够正确地选择最佳的护肤美容方法和养护原则。

对于爱美的女性来说，美白同样是必不可少的。

很多女性在美白时不注重细节，盲目地追求皮肤的白皙亮泽，对化妆产品过分依赖，结果走进了美白的误区。

事实上，你只要自己动手，就可以DIY出适合自己的面膜，其美白效果不一定就比市面上销售的面膜逊色。

不仅仅是美白，在日常的生活中，祛痘、防晒、护手等一系列女性护肤美容的行动，都可以由你自己动手来完成。

只要你掌握了一定的方法和窍门，再配以合理的膳食，你就可以达到护理和改善肌肤的目的。

但是，由于每个人的肤质不同、生活方式不同、身体素质也不同，不同的人对同一种饮食中的营养成分吸收程度不同，所以护理的效果也就不同。

因此在进行膳食护肤之前，读者一定要清楚地了解自身的身体情况、肤质以及自己存在的肌肤问题，然后对症下药，选择出适合自己的护肤食谱。

本书详细分析了女性在日常生活中可能遇到的美容护肤方面的问题，从不同的角度出发，通过介绍各种简单实用的护肤美容小方法，力图为爱美的女性们打造出一本健康护肤、美容的使用指南。

另外，本书还收录了数十种护肤美容的菜谱、药膳，以及多种对护肤美容有益的水果和蔬菜，旨在帮助女性朋友们真正通过DIY，达到自己美容护肤的目的，成为一个肌肤水嫩、容颜美丽的女人！

在本书的创作过程中，得到了王彦、刘洪峰、张琪的大力支持，他们为本书收集了大量的资料，并提出了很多合理化建议，在此表示感谢。

虽然本书在创作中，态度是严肃认真的，但囿于资料收集所限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。

## <<护肤美容使用手册>>

### 内容概要

对肌肤进行美容护理非常重要，尤其是对于爱美的女性而言。而想要更好地护理肌肤，女性首先得认识自己的肌肤。只有更好地了解肌肤的情况，你才能够正确地选择最佳的护肤美容方法和养护原则。

对于爱美的女性来说，美白同样是必不可少的。很多女性在做美白时不注重细节，盲目地追求皮肤的白皙亮泽，对化妆品过分依赖，结果走进了美白的误区。事实上，你只要自己动手，就可以DIY出适合自己的面膜，其美白效果不一定就比市面上销售的面膜逊色。

不仅仅是美白，在日常的生活中，祛痘、防晒、护手等一系列女性护肤美容的行动，都可以由你自己动手来完成。

只要你掌握了一定的方法和窍门，再配以合理的膳食，你就可以达到护理和改善肌肤的目的。但是，由于每个人的肤质不同、生活方式不同、身体素质也不同，不同的人对同一种饮食中的营养成分吸收程度不同，所以护理的效果也就不同。

因此在进行膳食护肤之前，读者一定要清楚地了解自身的身体情况、肤质以及自己存在的肌肤问题，然后对症下药，选择出适合自己的护肤食谱。

《护肤美容使用手册》详细分析了女性在日常生活中可能遇到的美容护肤方面的问题，从不同的角度出发，通过介绍各种简单实用的护肤美容小方法，力图为爱美的女性们打造出一本健康护肤、美容的使用指南。

另外，本书还收录了数十种护肤美容的菜谱、药膳，以及多种对护肤美容有益的水果和蔬菜，旨在帮助女性朋友真正通过DIY，达到自己美容护肤的目的，成为一个肌肤水嫩、容颜美丽的女人！

## &lt;&lt;护肤美容使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

引子Part 1 认识肌肤,认识美补水补氧,肌肤自然水嫩美白排毒抗菌养护肌肤保持肌肤不“生锈”肌肤的“营养膳食”适当给肌肤“减减负”上班族的护肤时间表美肤养颜15条箴言Part 2 选对护肤品:肌肤一样很挑剔根据肤质选对护肤品按季节选择护肤品“保鲜”护肤品和有机护肤品的选择技巧选用眼霜要按问题,选用面膜要按年纪混用护肤品的4大原则简单测定护肤品作用鉴别护肤品安全性简单8招Part 3 明星护肤心经张曼玉的鸡蛋美容护肤法赵雅芝的美白护肤心得郑秀文的保湿“锅底”论杨恭如的护眼心得“美容大王”大S皮肤细腻无斑经验谈范冰冰的纯天然美容经袁立的“丝绸肌肤”秘笈Part 4 化妆:炫出靓丽自我初人职场妆前护肤4部曲欲化彩妆先护理粉底的特点、选用原则和打底、涂抹方法巧用化妆水——让肌肤靓起来5分钟轻松化去黑眼圈6步化出完美睫毛10分钟化出自然工作妆Part 5 卸妆:不让大意伤肌肤不同肤质的卸妆原则正确选择卸妆品4个不可缺少的卸妆洁面小帮手卸妆要按部就班眼部、唇部正确卸妆法6种不用卸妆油卸妆的好方法卸妆后润肤养护的方法Part 6 美白:白里透红的秘诀美白常识必读日夜美白有区别面部美白DIY化妆棉4步轻松美白去角质美白的3类方法美白不可忽视5个细节量脸美白——不同肤质的美白方案Part 7 祛痘:只留青春不留痘祛除痘痘的5个必要步骤抗痘行动6方案14妙招赶走恼人小痘痘“痘痘族”抑油4妙方治疗青春痘按摩法饮食治疗青春痘10种淡化痘痕的方法Part 8 除皱:不要皱纹要青春面颊除皱按摩法防治皱纹按摩法饮食除皱小妙方轻松消除表情纹拒绝唇纹好方法日常食品敷面除皱Part 9 防晒:秀出健康,防晒伤防晒食物大集合日常防晒小知识防晒指数的正确认识防晒观念纠错小贴士选择适合自己的防晒品晒伤紧急修护方法四季防晒要点Part 10 护眼:让心灵的窗口焕发光彩眼部护理早晚不同选择眼部护理品的黄金法则使用眼霜的疑问解答眼部护理7大误区黑眼圈的祛除妙方眼部美容小知识Part 11 护手:纤纤玉手展魅力手部肌肤护理5要素手部清洁护理法手部滋润健美法指甲修饰与保养技巧正确涂抹指甲油手掌脱皮的防治手部皲裂治疗妙方Part 12 运动美容:健康造就美丽叩齿、咀嚼、浴面——防止面部衰老3法五官运动美容法丰富的表情能防衰老脸部运动美容法按摩美白祛斑手法洗脸洗出美容颜Part 13 中医美容:流传千古的中医美容秘笈中医美容针灸疗法中医治疗黄褐斑妙招多润肤去皱中药面膜护肤抗皱试试丝瓜汁六味地黄汤可抑制衰老三白汤给你白嫩肌肤Part 14 睡眠养颜:睡眠是最好的美容师美容的秘诀:睡个好觉睡前10招让你容光焕发每天多睡15分钟更漂亮熟睡排毒助养颜补水、护理、做操,让你熬夜也有好肌肤美肤“夜未央”——晚睡女子的特别护肤计划远离失眠,轻松养颜Part 15 沐浴润肤:水做的女人水养护冬季洗澡的水润妙计善用浴盐护肤——让“浴盐的方式”来热爱自己植物浴——护肤新时尚健身美容可泥浴养肤健肤芦荟浴护肤祛病海水浴桑拿健美又润肤Part 16 四季护肤有妙招春季护肤防过敏夏季巧用护肤品防晒夏季美肤要防皮肤病秋季美肤要锁水秋日护肤3秘诀——保湿、去死皮、美白冬季护肤要防燥蒸面,冬季面部护理Part 17 天然美肌物,让美丽更自然可食可用的美容营养品——蜂蜜养护容颜之白——珍珠养护容颜之“黑”——黑炭养颜——鱼鳞也是佳品天赐的美容植物——海藻、绿茶和芦荟普通又好用的美容食物——大豆天赐美肤佳品——牛奶Part 18 营养素与美容护肤3大营养素的美容法补充矿物质使你皮肤更有弹性维生素美容法胶原蛋白护肤美容补充微量元素护肤法补充纤维素,减少色素沉着法最便宜的美丽饮品——水Part 19 经期及孕产期的美容秘诀经期皮肤保养方法妊娠期皮肤保养5法轻松赶走讨厌的妊娠纹产后按摩养颜法Part 20 果蔬养颜:让果汁滋润肌肤柠檬美白你的肌肤悦心美容有苹果养颜护肤木瓜好内服外敷香蕉美容排毒养颜吃草莓美容妙品猕猴桃护肤美白有葡萄美白驻颜番茄好养颜润肤白木耳苦瓜养颜有妙处香菇也可美容颜护肤巧用胡萝卜巧用黄瓜除皱减肥美容吃冬瓜Part 21 荤食养颜:补充肌肤营养猪皮猪蹄——纯胶原蛋白食品甲鱼——给你婴儿般的肌肤海参——使面色红润如桃花鸽肉鸽蛋——让肌肤更娇美兔肉——衰老肌肤的救星鸡肉——白里透红,与众不同鱼肉——闪亮你的肌肤羊肉——让肌肤有血色Part 22 药膳养颜:一“食”之间换新颜人参——珍贵的驻颜灵丹何首乌——护肤美容圣品菊花——抗衰老之花地黄——“生命的燃料”当归——给肌肤健康气色白芷——让肌肤水一样的滋润薏仁——“美白贵族”中的“平民天后”Part 23 避开美容误区,掌握护肤方法过度呵护“惯坏”肌肤喝水过量造成负担最常见的10大日常护肤误区肌肤过敏的6大护理误区油性皮肤的5大控油误区附录:防治皮肤病,捍卫皮肤的容颜

<<护肤美容使用手册>>

章节摘录

插图：

<<护肤美容使用手册>>

编辑推荐

<<护肤美容使用手册>>

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>