

<<特效美肤攻叟>>

图书基本信息

书名：<<特效美肤攻叟>>

13位ISBN编号：9787807059523

10位ISBN编号：7807059524

出版时间：2009-5

出版时间：梁朵 成都时代出版社 (2009-05出版)

作者：梁朵

页数：113

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>

<<特效美肤攻略>>

前言

越来越多的女性抱怨：一年龄尚轻，可是肌肤却像上了年纪一股，提前老化了。化妆台上已经堆满了瓶瓶罐罐，但商场里的每一瓶护肤品还是能不经意间击中你的软肋。但这些真的都是你的肌肤所需要的吗？

只有对自己彻底了解，才知道到底需要些什么，找对适合自己的护肤品，是保养的第一门功课。色斑、痘印、肤色黯淡、毛孔粗大、黑眼圈.....就能让你对自己的面部肌肤丢掉自信，推掉了许许多多的PARTY和约会。

没有什么是不可能解决的，和我们一起全力攻克色斑、痘痘、毛孔粗大、肤色黯淡等肌肤问题，变身光洁无瑕、细致平滑、澄澈透明肌肤，成就无压力脸庞。

春天的温润、夏天的炎热、秋天的干燥、冬天的寒冷，我们的肌肤都会十分敏感。不同的季节，它需要不同的温柔相待。

学习利用手边的瓶瓶罐罐，阻挡春日的敏感，让肌肤远离夏季的油光，在秋冬中悄然变身水灵灵的无瑕美人。

想为肌肤补充营养，使皮肤增强弹性，通过按摩帮助脸部肌肉恢复活力是必需的。适度的按摩能提升肌肉活力，从而进一步提升肌肤代谢力，25岁以后就必须养成这样的美容习惯。平日上班的忙碌，周末别忘给肌肤放个假，让它也享受面膜修护的盛宴。

除了最基础的肌肤护理外，还有坊间流行的护肤小诀窍，都是爱美达人们的美丽妙招。想要成为美女的你，怎能错过呢？

灵活运用这些小绝招，町可以让你的容颜保持足够的新鲜哦！

定期保养皮肤，使用优质的护肤产品养成良好的护肤习惯，都对我们保持皮肤的光洁美丽有帮助。只有当你将完美肌肤的目标由外而内全部锁定的时候，你才能看到长期的效果。

<<特效美肤攻略>>

内容概要

空气污染、紫外线、电脑辐射、彩妆、熬夜、压力.....你的肌肤每一秒钟都在遭受摧残！

色斑、粗糙、蜕皮、痘痘、油光、过敏、毛孔粗大、肤色不匀、黯沉.....每一种肌肤问题都让你“无颜见人”！

明星美肤私家保养行程单！

最科学有效的美容专家护肤法则！

坊间最流行的美容秘方！

美丽力量大集合，即刻叫停时光！

点击美肤快捷方式，功效快到让你尖叫！

最关键、最有效的，护肤密码大公开！

不要泛泛而谈的不要平淡无奇的，即刻叫停肌肤问题！

<<特效美肤攻略>>

书籍目录

第一章 肌肤基础护理第一节 判断你的肌肤类型，找对你的保养方式第二节 你的肌肤够美丽吗第三节 清洁大革命，卸妆要先行第四节 美丽肌肤洗出来第五节 正确护理决定肌肤状态第二章 问题肌肤救援护理技巧第一节 全力攻克色斑，变身无瑕白雪肌第二节 让小痘痘隐形，塑造平滑陶瓷肌第三节 击退黯淡肤色，还原澄澈透明肌第四节 消除细微毛孔，造就细致光洁肌第五节 拯救晚睡族的尴尬肌肤第六节 为肌肤减压，成就无压力脸庞第三章 四季肌肤护理，因时而异第一节 春季拒当敏感肌肤美人第二节 夏季给肌肤来一杯解渴冰水第三节 秋季变身零瑕疵的白雪公主第四节 冬季屏蔽干燥肌，争当水美人第四章 肌肤的“摩法”护理第一节 淋巴按摩，重塑玫瑰色脸庞第二节 肌肉按摩，给肌肤最深层的护理第三节 针对性地消除肌肤疲劳第五章 肌肤护理号外篇第一节 三分钟让你的肌肤焕发光彩的化妆水面膜第二节 懒人最爱的“肌断食”美容法第三节 一天的美容时间表第四节 周末用面膜大扫除，提升肌肤吸收力第五节 女人二十八天护肤美丽心经

<<特效美肤攻敌>>

章节摘录

插图：天生丽质的美女们大多肤如凝脂，而怎样的肌肤才称得上是完美，世界权威的美容师们说，“滋润”、“光滑”、“紧致”“有弹性”、“红润”才是美肌的标准。

而到了一、十多岁，还拥有这样奢侈的肌肤是否是天方夜谭？

请不要怀疑，要耐心保养、悉心呵护，你也能后天养成：含有充足水分、水嫩嫩的肌肤，水油平衡，妆容服帖，肤色柔和，按压肌肤能够反弹回来，肌肤有透明感。

但经常能听到女性朋友抱怨“T区油脂分泌很旺盛，但鼻周和唇周却还是有皮屑、肌肤没有光泽”等，这些都是肌肤不够湿润引起的，要采用给肌肤补水而不是去油的方法解决。

使用化妆水面膜、保湿精华液、乳液都会收到很好的效果。

红润的肌肤充满透明感的玫瑰色肌肤极其柔软且带有弹力，肌肤紧致有透明感，新陈代谢很活跃，肌肤整体感觉充满活力。

但因为紫外线的照射而产生灼伤、干燥等问题，压力、睡眠不足、偏食等会使肌肤失去透明感，从而导致红润不再。

建议使用一些防紫外线照射的日霜，每周做一两次角质护理，利用精华液做肌肤活化护理，这些都能够让肌肤恢复红润。

<<特效美肤攻略>>

编辑推荐

《特效美肤攻略》是由成都时代出版社出版的。

- 判断你的肌肤类型，干性或油性?混合型或敏感型?对症下药才能功效卓著；· 护肤品的挑选窍门、使用技巧及误区大公开；少走弯路是直达目的的最快捷方式；· 从源头狙击恼人的斑点，更有z多实用方法助你去除晒斑；· 不易上妆?易脱妆?脸上黯淡无光?ZO七种针对性方案助你快速甩掉黄脸婆；· 找对原因，一对一攻克粗大毛孔，找回细致光洁的健康美肤。
 - 工作、学习、晚睡族伤害皮肤情非得已，美容专家倾情推荐特效护理法，让第二天的你依光彩照人！
 - 饮食内调法、明星推荐的巧手按摩，不用护肤品也能马上攻克问题肌肤；· 从洁面到防晒、从饮食到作息，谨小慎微，拒绝加入敏感肌肤高危一族。
 - 补水是关键、防晒是重头戏，二十四小时全方位肌肤呵护不间断。
 - 换季美肤大行动，全力修复夏季的晒后皮肤，消除阳光吻痕。
 - 对抗干燥、风沙、酷寒，聪明女人，安全过冬。
 - 生理期：顺应生理变化，巧妙利用护肤时机，让每一天的肌肤都光彩照人-· DVD美容教主揭秘高效美颜定理方案，详细教解事半功倍的美容方法；重量级护肤诀窍大放送，为你娇嫩肌肤送上一道活肤亮颜餐！
- 对症下药迅速解决点志美肤的快捷方式，功破快到让你尖叫明星美肤私家保养行程单，最科学有效的美容专家护法则，坊间最流行的病家秘方，共筑强效美肤新力量。
- 最关键、最有效的护肤密码大公开：不要泛泛而谈的，不要平淡无奇的，即刻叫停肌肤问题：

<<特效美肤攻畋>>

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>