

<<漂亮答案水知道>>

图书基本信息

书名：<<漂亮答案水知道>>

13位ISBN编号：9787111265986

10位ISBN编号：711126598X

出版时间：2009-4

出版时间：曹靖 机械工业出版社 (2009-04出版)

作者：曹靖 编

页数：268

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>

<<漂亮答案水知道>>

前言

美丽的女人是什么样子的？

很难有个标准去定义。

不过《红楼梦》中的贾宝玉曾说过：“女儿是水做的骨肉”，这句话应该能解读为，女人的美丽和水是脱不开干系的。

女人是水，有水一样的柔情，像水一样晶莹剔透，像水一样可动可静；可细若游丝，可汹涌澎湃。

这些又都极致地体现在了女性保养方面，身体的每一寸毛发、肌肤、血管，都在“奔流”着水，真正懂得美的女性又怎会错过水这万物的生命之源。

现代女性在滋养品方面下足工夫，其实真正的滋养方式应该从补水开始。

饮食补水，可以改善肌肤状况；运动补水，可以促进血液循环，消除肌肤疲劳，促进新陈代谢。

水之于美丽就是全部，就是开始。

水是全部，在于水对美丽的作用不容置疑，头皮缺水导致头皮干燥，容易出油、冒头屑；面部肌肤缺水导致皱纹、衰老以及其他皮肤问题；身体缺水导致形体不美、肌肤无光泽等，离开水再来谈美丽，都是空谈。

本书会告诉你，如果缺水，肌肤得不到水的滋润，将会导致身体哪些严重的后果，这并不是耸人听闻，你看了就会清楚水和美丽的重要关系。

水是开始，在一步步保养上，头发、眼睛、嘴唇、身体的补水方式都是一门学科，这门学科你能修到几个美丽学分？

你是否知道，人体一旦缺了水，所有的肌肤问题都有可能发生？

这个时候还从何谈美容、谈养颜、谈美丽、谈女人自信的源泉，又如何标榜现代女性良好的教养、大方的谈吐以及对精致生活的严格要求呢？

价格再昂贵的保养护肤品，它们共同的功效，是把补水放在第一位，其他的功效也都要解决由缺水而导致的肌肤问题，同时加以其他的修复方式完成对皮肤的呵护。

本书会教你如何使用这些保养品，针对具体的缺水状况具体寻求解决的方法；也会教你如何配合按摩、运动等专业方法学会更多、更全的新护肤方法和理念，让您的保养品物超所值，吸收更快速，得到的滋养更多；本书还为您解答了同样的产品用在不同人身上为什么会有不同效果的疑惑。

<<漂亮答案水知道>>

内容概要

《漂亮答案水知道》是一本教你如何利用水养护身体肌肤的书，内容囊括了从头到脚的所有补水护理细节，都说女人是水做的，关爱女性，从补水开始。

《漂亮答案水知道》会教你如何使用这些保养品，针对具体的缺水状况具体寻求解决的方法；也会教你如何配合按摩、运动等专业方法学会更多、更全的新护肤方法和理念，让您的保养品物超所值，吸收更快速，得到的滋养更多；《漂亮答案水知道》还为您解答了同样的产品用在不同人身上为什么会有不同效果的疑惑。

作者简介

曹靖，毕业于河南医科大学，曾就职于河北省第六人民医院，后在《中国健康》、《妈咪宝贝》、《看医生》等健康类杂志做主编，曾多次代表媒体出访国外医疗机构，对女性时尚健康及准妈妈时尚健康等均有研究，被称为业内“时尚医生”。

<<漂亮答案水知道>>

书籍目录

前言 水与美丽的密切关系 第一章 头发——柔顺秀发水润十足 找到秀发干枯的根源——头皮洗发补水1——方法很重要 洗发补水2——洗发水不可选错 洗发补水3——护发素要科学使用 洗发补水4——养发喷雾要选好 洗发补水5——秀发啫喱要揉好 洗发补水6——精油给您锦上添花 洗发补水7——SPA的超强效果 四季的补水护理1——春季 四季的补水护理2——夏季 四季的补水护理3——秋季 四季的补水护理4——冬季 特殊发质特殊养护1——干性 特殊发质特殊养护2——油性 特殊发质特殊养护3——中性发质的特殊护理1——染发 发质的特殊护理2——烫发 发质的特殊护理3——吹发 TIPS：吃吃喝喝也能为秀发补水 第二章 眼睛——眼睛的美在于水灵 为眼睛补水不可缺少的护理品1——眼霜 为眼睛补水不可缺少的护理品2——眼膜 为眼睛补水不可缺少的护理品3——眼药水 水能挽救眼睛的特殊状况1——黑眼圈 水能挽救眼睛的特殊状况2——干纹、表情纹 水能挽救眼睛的特殊状况3——脂肪粒 水能挽救眼睛的特殊状况4——水肿 水能挽救眼睛的特殊状况5——眼睛干涩、出现红血丝 水能挽救眼睛的特殊状况6——眼疲劳 水能挽救眼睛的特殊状况7——视线模糊 水能挽救眼睛的特殊状况8——视神经萎缩 水能挽救眼睛的特殊状况9——组织老化 TIPS：“计算机一族”眼睛补水大法 第三章 嘴唇——丰满不干裂的秘密在于润 选好滋润型护理品1——润唇膏 选好滋润型护理品2——唇膜 选好滋润型护理品3——死皮膏 选好滋润型护理品4——卸妆液 日常润唇科学护理1——喝水 日常润唇科学护理2——运动 日常润唇科学护理3——按摩 日常润唇科学护理4——营养 自制唇部护理品1——维生素E唇膏 自制唇部护理品2——蜂蜜唇膜 唇部问题先要润1——蜕皮 唇部问题先要润2——唇纹 唇部问题先要润3——晒斑 TIPS：干燥季节里的唇部护理 第四章 面部——水给肌肤足够的弹性 面部肌肤局部润1——额头 面部肌肤局部润2——鼻子 面部肌肤局部润3——腮 面部肌肤局部润4——下巴 面部问题水解决1——皱纹 面部问题水解决2——痘痘 面部问题水解决3——红血丝 面部问题水解决4——色斑 面部滋养护理品 仔细选1——洗面奶 面部滋养护理品仔细选2——爽肤水 面部滋养护理品仔细选3——乳液 面部滋养护理品仔细选4——面霜 面部滋养护理品仔细选5——粉底 面部滋养护理品仔细选6——隔离霜 面部滋养护理品仔细选7——腮红 食物帮你润弹到底1——胶原蛋白 食物帮你润弹到底2——维生素 食物帮你润弹到底3——微量元素 食物帮你润弹到底4——蛋白质 食物帮你润弹到底5——脂肪 TIPS：自制好用的补水面膜 第五章 颈部——水能帮你消除颈部的“纹” 颈部日常护理1——注意清洁手法 颈部日常护理2——选好适合你的颈霜 颈部日常护理3——颈膜要定期做 提高颈部肌肤的吸收能力1——美颈操 提高颈部肌肤的吸收能力2——颈按摩 四季加强滋养护理1——春季 四季加强滋养护理2——夏季 四季加强滋养护理3——秋季 四季加强滋养护理4——冬季 颈部肌肤问题紧急援救1——粗糙 颈部肌肤问题紧急援救2——颈纹 颈部肌肤问题紧急援救3——松弛 颈部护理全攻略1——居家护理 颈部护理全攻略2——美容院护理 颈部护理全攻略3——上班时护理 TIPS：颈部精华的选购与使用 第六章 胸部——水带给你的“挺” 胸之美 胸部日常护理精致计划1——清洁 胸部日常护理精致计划2——滋养 胸部日常护理精致计划3——按摩 不同年龄的胸部护理1——20岁 不同年龄的胸部护理2——30岁 不同年龄的胸部护理3——40岁 让乳房和水亲密接触1——沐浴 让乳房和水亲密接触2——游泳 让乳房和水亲密接触3——水中体操 乳房滋养的细节护理1——乳房 乳房滋养的细节护理2——乳腺 乳房滋养的细节护理3——乳头 不同乳房不同的滋养方法1——平胸 不同乳房不同的滋养方法2——下垂 不同乳房不同的滋养方法3——缺少弹性 TIPS：女性产后乳房护理滋养大法 第七章 手臂——性感的手臂“水”养成 实现完美手臂之水攻略1——美白 实现完美手臂之水攻略2——润滑 实现完美手臂之水攻略3——脱毛 手臂局部护理水滋养1——上臂 手臂局部护理水滋养2——手肘 手臂局部护理水滋养3——下臂 增加手臂弹性的护理1——运动 增加手臂弹性的护理2——按摩 增加手臂弹性的护理3——香薰 挽救手臂肌肤问题1——晒斑 挽救手臂肌肤问题2——松弛 挽救手臂肌肤问题3——皱纹 挽救手臂肌肤问题4——角质过粗 TIPS：食物也能变成手臂的滋养品 第八章 手部——让“水”成就你的第二张脸 选好适合你的手部滋养品1——洗手液 选好适合你的手部滋养品2——手部去角质护理品 选好适合你的手部滋养品3——护手霜 选好适合你的手部滋养品4——手部按摩膏 选好适合你的手部滋养品5——手膜 选好适合你的手部滋养品6——洗甲水 选好适合你的手部滋养品7——指甲滋养液 选好适合你的手部滋养品8——滋养型指甲油 日常滋养小细节1——做家务戴上手套 日常滋养小细节2——上完厕所后的护手方案 日常滋养小细节3——用完计算机后的护手方案 让手更美的“水”攻略1——更白更嫩 让手更美的“水”攻

<<漂亮答案水知道>>

略2——更细更弹 TIPS：四季不同的护手细节 第九章 腰腹臀——女性曲线的“三将军”都需要水 滋养又好用的护理品1——沐浴液 滋养又好用的护理品2——身体磨砂 滋养又好用的护理品3——身体乳液 滋养又好用的护理品4——瘦身霜 水帮你清除腰腹臀部脂肪1——排毒 水帮你清除腰腹臀部脂肪2——沐浴 水帮你清除腰腹臀部脂肪3——游泳 水帮你清除腰腹臀部脂肪4——水中体操 排毒又补水的食物1——水果 排毒又补水的食物2——蔬菜 排毒又补水的食物3——酸奶 排毒又补水的食物4——各类排毒饮品 TIPS：瑜伽动作帮你轻松实现“曲线美” 第十章 腿部——纤腿、润腿都少不了水 腿部保养不可缺少的单品1——清洁品 腿部保养不可缺少的单品2——按摩霜 腿部保养不可缺少的单品3——滋润霜 腿部保养不可缺少的单品4——腿膜 腿部保湿补水四季说1——春季 腿部保湿补水四季说2——夏季 腿部保湿补水四季说3——秋季 腿部保湿补水四季说4——冬季 腿部问题肌肤紧急援救1——干燥 腿部问题肌肤紧急援救2——红疙瘩 腿部问题肌肤紧急援救3——浮肿 腿部问题肌肤紧急援救4——条纹 腿部问题肌肤紧急援救5——松弛 腿部问题肌肤紧急援救6——暗沉 TIPS：减肥时期如何帮助腿部肌肤保持水嫩 第十一章 脚部——脚部的性感在于丰满的水感 日常护理滋润单品1——泡脚水 日常护理滋润单品2——去角质 日常护理滋润单品3——按摩膏 日常护理滋润单品4——滋养霜 日常护理滋润单品5——脚膜 日常护理滋润单品6——趾甲养护液 日常护理滋润单品7——趾甲油 日常补水润泽护理1——按摩 日常补水润泽护理2——运动 日常补水润泽护理3——食疗 脚部肌肤特殊护理1——美白 脚部肌肤特殊护理2——柔嫩 随手可得的滋润佳品1——盐 随手可得的滋润佳品2——精油 随手可得的滋润佳品3——橄榄油 TIPS：水能帮助脚部肌肤消除疲劳感

<<漂亮答案水知道>>

章节摘录

PART 1 头发——柔顺秀发水润十足头发是女性的心情表，有人喜欢留长发，有人喜欢留短发，有人喜欢卷发，有人喜欢直发。

而不管什么发型，柔顺和水润的秀发都能使我们由内至外地散发出与众不同的魅力！

或许你会说，因为你经常变化头发的造型，所以对头发的伤害很大，你很迷惑，不知道该如何使自己的秀发变得柔顺和水润。

其实，头发变得柔顺和水润的秘密就是水！

只有头发本身不缺水，才不会开叉和干枯，人看起来也更精神，无论什么样的发型，都能让你美丽十足！

找到秀发干枯的根源——头皮 你是否还在因为头发干枯而苦恼，并盲目地试图找出让头发瞬间焕发光彩的最佳途径？

梳妆台上是不是摆满了各种洗发、护发产品，却不知道如何选择？

其实，解决头发表面干枯的问题，找到最根本的解决之道才是关键，专家指出，头发干枯的根源在你的头皮上。

头皮与头发的关系就好比土壤与植物，彼此之间有着绝对的关联性。

肥沃的土质能培育出茁壮的植物，健康的头皮则能提供发丝所需的营养，让秀发亮丽健康、富有弹性。

了解头皮的健康状态 健康的头皮颜色略呈青绿色，头皮下聚集了众多的皮脂腺与汗腺，当然也布满了毛囊，头皮的最外层有皮脂膜与正常益菌形成天然的防御系统，以抵抗外界异物的侵袭。

正常头皮的新陈代谢时间为16~25天，每天的掉发量则在40~100根。

如果想更清楚地知道自己头皮的健康状态，可以到销售洗发产品的专柜，通过询问专家或使用头皮检测机检测，了解自己的头皮状况，对症下药，找出适当的头皮护理方法。

护理头皮的方法 对头皮的护理可以通过两个方面来进行：一是日常护理，二是洗发护理。

日常护理：梳子通百穴 对头皮的日常护理往往是通过按摩头皮进行的，我们可以借助工具，比如梳子。

可以选用带有按摩功能(梳齿尖部有小橡皮圆球)的梳子梳头，每天早上起来和睡觉前各梳20~50下。

梳子则以牛角梳、玉梳、木梳为好。

另外，也可以用双手对头部进行按摩，手指分开，自额头发际开始向后“梳”，每次20~50下。

这两种方法都有头部活血、健脑养发、提神醒脑、防止头痛等作用。

头部有一个“百会穴”，因全身经络汇集于此而得名。

“百脉之汇，百病所主”，所以经常按摩头部有利于疏通经络，促进全身血液循环。

如果你选择的是宽板梳子，可用梳子轻拍头皮数下，然后再由前往后顺着头发生长的方向梳几下；在发后根的部分，则可以由下往上梳，以刺激头皮来达到促进血液循环的目的，这种方法在睡前使用，效果更显著。

洗发护理：给头皮更多营养 清洗头发后，可选用头皮护理液进行涂抹。

头皮护理产品的主要作用是帮助调理头皮毛囊及其周围的状况，护理液中含许多营养成分，如维生素B5、多种植物精华及微量元素等，能借由毛囊的吸收，抑制皮脂腺过量分泌，以达到保护及强化毛囊的作用。

使用头皮护理产品的方式也很简单：1.在洗发前，先将头发分成几个区域，然后分区域在头皮上涂抹护理品。

2.涂抹的时候以指腹略微按摩一下头皮，按摩完之后等待30分钟，让保养液或精油渗入头皮内的毛囊。

3.将秀发彻底洗净。

专家提醒 其实，精油类的产品，并不限于洗发前使用，只要感觉头皮紧绷，头部沉重，随时随地都可以用精油来按摩，让头皮放松，振奋精神，恢复神清气爽的好心情。

当然，在条件允许的情况下，定期去美容院用高品质的仪器或手法护理头皮，或者做SPA，不仅可以

<<漂亮答案水知道>>

缓解头皮的压力，也可让你紧张忙碌的生活暂时得以放松。

洗发补水1——方法很重要要让秀发水亮如丝，“偶尔为之”的护发行动是绝对不够的，随时补充头发所流失的水分与养分，才是最有效的护发方式。

正确的洗发步骤能使护发事半功倍，快来看一下正确的洗发方法吧！

日常洗发补水 洗发 清水洗发，将洗发露倒至手心，搓揉起沫后，再擦到头发上。

双手插入发内，用手指腹部揉擦头皮及发根。

用手指夹住发干至发尾，轻轻揉搓，等全部揉搓完毕后，将泡沫用温水洗净。

涂抹护发素 冲洗完头发后，一定要用护发素，这样能对头发起到很好的滋润效果。

干发 用干毛巾擦拭洗净的头发，尽量避免使用吹风机，让头发自然风干，能够更好地保护秀发。

妙招补水法 周末或者闲暇时可以亲自动手给自己的秀发补补水，以下方法既简单又实际：醋洗发 先用洗发水洗一遍头发，然后再将头发用加了醋的温水漂洗一下，大约10~20分钟后，再用清水冲洗，醋和温水稀释的比例大约为1:10。

但要注意的是，最好使用酸性比较小的醋，比如苹果醋或米醋，陈醋刺激性过强，应慎用。

淘米水补水 做饭时将淘米水留下，装在一个容器内，视室内温度情况，放置1~2天，让它自然发酵，然后用来直接漂洗头发（不用洗发水）。

发酵后的淘米水会有一种馊味，这很正常，洗完后用清水冲洗两遍即可。

橄榄油补水 洗发前，先将头发浸湿，再将橄榄油倒于手心揉搓，均匀抹在湿发上，保留15分钟后，再开始按常规方法洗发。

洗发后，先用毛巾把头发上的残余水分抹掉，然后把橄榄油当做护发素使用，等洗完澡后，将橄榄油冲洗掉即可。

梳理长发时，也可以在梳子上滴上2~3滴橄榄油，这样头发容易梳理，发质还会越来越柔软。

香蕉补水 将香蕉、酸奶、维生素E胶囊、蜂蜜放到搅拌机中搅拌，然后将搅拌好的香蕉发膜从上往下刷在湿头发上，停留4~5分钟后洗掉。

这个方法不但可以增加头发的湿度和柔顺度，还可增加头发的弹性，既保湿又滋润。

专家提醒 因为发质不同，每个人应该根据自身情况去打理自己的头发。

油性发质：避免使用过烫的水洗头，以免过度刺激头皮，可以考虑使用温水或冷水洗发，这样既可以令秀发水亮，还不会出现头发油腻的情况。

同时，在护理过程中，也不必过度摩擦头皮，以免新陈代谢加快促使油脂分泌过速。

中性发质：这样的发质是比较容易打理的，家用保湿型的洗发水就可以达到为秀发补充水分的效果，如果每个月为头发做一次深层的补水，则效果会更加理想。

干性发质：洗发时要加强对头皮的按摩，注意让洗发水在头发上多停留些时间，以便于更好地吸收养分。

选用滋润度强的洗发、润发产品。

平时应注意避免阳光暴晒对头发的伤害，随时补充水分和蛋白质，避免使用高温的吹风机吹头发。

洗发补水2——洗发水不可选错许多人都不知道针对发质选择洗发水，却不知道应挑选中性或弱碱性的洗发用品。

要知道，碱性太强的洗发水会对头发表面造成损害，令头发失去光泽和弹性，所以，在购买洗发水时，一定要仔细阅读产品说明。

如何鉴别洗发水 看包装 一般情况下，好的洗发水包装得都很精致，做工很细，使用的塑料材质很硬，并且色彩选用得很协调、很柔和，接口处严密，无裂痕，瓶体上面的字印得很清晰。

闻香味 越好的洗发水味道越淡、越接近自然的味道，比如水果味，清淡不冲鼻，而且使用后头发持久幽香。

打泡沫 好的洗发水很好打泡沫，用一点点洗发水加一些水就能起很多泡沫，而且泡沫越细越好。

看膏体 越好的洗发水膏体越细腻，绝对不会存在疙疙瘩瘩的情况，而且膏体连贯，黏性大，流动的时候黏黏的，流动得不快。

易冲洗 好的洗发水很容易就能冲洗干净，而且没有黏腻的感觉。

舒适感 使用好的洗发水后，应该感到头发轻盈，而且自然顺滑，不会有梳不通的现象。

<<漂亮答案水知道>>

根据发质选择洗发水 脆弱发质 这种发质因为极度缺乏营养以致弹性丧失、脆弱易断，所以最好选用含营养成分的护发素来护理。

泛黄发丝 这种发质在应选择有乌发作用的洗发水和护发素来洗发护发，并且建议每周使用2次深度亮丽并带有保养成分的护发素。

弹性差的发丝 这种发质洗发时应采用能改善发质、修护弱细发丝、增强发丝弹性的丰盈洗发水和护发素，并且每周至少用1次加强营养的发膜。

头皮患有疾病的发丝 对于患有脂溢性皮炎、脂溢性脱发、头皮糠疹以及其他头部皮肤病患者，可以选择药皂型和药液型洗发用品。

市面上不同功用的洗发水 去屑洗发水 针对有头屑的头发，可选择去屑洗发水，这类产品能够平衡油脂分泌，预防头皮屑，抑制皮屑芽孢菌生长，迅速清除片状头皮屑，具有镇静头皮及消炎的功能。

深层洁净洗发水 环境污染过重的发质，可选用深层洁净洗发水，这种洗发水可以深入头发，彻底清洁头发上的化学残渍，使头发恢复光滑柔顺的状态。

二合一的洗发水 此类洗发水将洗发护发合二为一，一次完成洗护功能。

这类洗发水的清洁能力比较好，但从护发角度来看，刚洗完时头发可能比较柔顺，但是后来头发会变得比较干。

所以最好选择洗护分开的洗发水。

专家提醒 洗发水的主要功效是去除头皮分泌的油脂和汗渍，因此建议选择洗净力适中、泡沫细腻，并且刺激性小的洗发液。

因为毛发与毛发之间相互摩擦使头发表层的毛鳞片受到损伤，当毛鳞片受到损害时，就无法保持必要的湿润度，细腻的泡沫可以减缓毛发之间的摩擦，达到缓冲的机能。

头皮是细胞与细胞之间紧密的排列，再覆盖一层皮脂膜，若洗发水使用得不当，则容易造成皮脂膜的破裂，使得洗发水的化学成分侵入体内，对健康造成伤害。

<<漂亮答案水知道>>

编辑推荐

《漂亮答案水知道》：水养生系列。
做名漂亮的“水”美人！
从头到脚的美丽，少不了水的呵护。

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>