

<<不可不知的美白祛痘法>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的美白祛痘法>>

13位ISBN编号：9787113107017

10位ISBN编号：711310701X

出版时间：2010-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：白晶

页数：184

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>

## <<不可不知的美白祛痘法>>

### 前言

从古至今，爱美之女子从来就没有停下过对美丽、又寸如花娇颜追逐的脚步。

如果你是上帝的“宠儿”，有着天生丽质。

面若桃花、肤如凝脂，自然会引来众人艳羡的目光，自己也会心悦不已，感谢上帝的赐予。

但是，不是每个人都能有幸成为上帝的“宠儿”，芸芸众生中，非但显得平凡，甚至时时有各种肌肤问题将自己困扰，比如。

时不时“冒泡泡”的青春痘，不依不饶的斑点、肌肤暗黄、小细纹的产生，等等。

在一些发达国家，爱美的女性们即使忍受着花钱“挨刀”的痛苦，也要完成一次凤凰涅槃般的完美蜕变。

因为在她们看来，美貌是不可或缺的，作为一个女人，有责任使自己也使周围的人赏心悦目。

这也充分说明美貌是一个女人最重要的基础“建设”，没有外在美，怎么去苛求全身心、多方位的完美呢？

其实，自然的才是最美的，我们不提倡随意、盲目地“改建”自己的身体：眼睛小了割一割，鼻子塌了垫一垫，乳房平了隆一隆，脂肪多了抽一抽……身体发肤，受之父母，“改建”应充分考虑各种因素。

作为一个女人。

无论她20岁、30岁还是40岁，都不应该放弃对美丽的追求，对面部肌肤的“改良”。

人们常说“一白遮三丑”。

这很有道理。

有谁不喜欢自己拥有白皙、光洁、水嫩、剔透的肌肤，有谁不喜欢看到自己至亲至爱的朋友家人拥有这样美丽的肌肤？

从今天开始，从现在开始，学会精致而从容地生活吧，不要让残留的妆容陪你过夜，不要因为忙于繁琐的家务一个月都不做一次面膜，不要头顶大太阳义无反顾地走在街上……女人，请好好呵护自己的肌肤，留住自己的青春和美丽，这样你就再不是芸芸众生里那个平凡、不起眼的你，而是人群中那颗闪耀的星！

## <<不可不知的美白祛痘法>>

### 内容概要

层层深入，环环相扣，不打造“陶瓷”美人不罢休。  
全书有34款“战痘”面膜，让你青春不“痘”留，13个祛斑方案，让你干干净净，8种黑头验方，让你清清爽爽，N多招美白方案，成就白雪公主。

## <<不可不知的美白祛痘法>>

### 作者简介

白晶，女，北京人，资深美容顾问。

曾赴韩国深造，在权威美容杂志和专业学术期刊发表相关论文数篇，引起了广泛关注。

她对美白、祛痘、防皱、抗衰等美容保养问题的研究颇有心得，见解独到。

现任职于某著名美容机构，在国内时尚美容界极具影响力。

## &lt;&lt;不可不知的美白祛痘法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 皮肤护理基础 完美肌肤基础课 皮肤的组织结构 肤质的分类 科学洗脸的九大守则 护肤品的使用顺序 脸颊毛孔：需要全方位护理 美白皮肤面面观 肤色晦暗的问题 皮肤干燥的原因 斑点分类、形成面面观 看看皱纹的“前世今生” 不绝不灭的黑头 皮肤祛痘面面观 痘痘的形成 痘痘与身体健康 痘痘的几个误区

第二章 美白“心”主张：拒绝瑕疵，追求莹润 与斑斑点点不懈斗争 天然的“战”斑面膜DIY 营养健康的祛斑食谱 祛斑“双豆”——土豆和豌豆 秋季，打响“色斑反击战” 辨斑祛斑，中医不一般 拒绝岁月留斑痕 去除眼部细纹的方法 抗皱食疗方，从内到外都健康 水果祛皱面膜DIY 妙招赶走鱼尾纹 消除表情纹的按摩方法 “祛皱”，要科学饮食 让肌肤洁白莹润 美白要成功，日夜各不同 自制美白补水面膜 绿茶——让肌肤更美白 珍珠粉美白护肤法 每天8杯水，让你皮肤水润剔透 走进厨房，嫩白有方 自制茶饮也美白 瑜伽六式，排毒亮肤 勿让局部瑕疵影响整体美观：去黑头 去黑头，注重日常护理 去黑头，饮食需注意 去黑头的经典验方 当心陷入美白“陷阱” 防晒，真的很重要 不要幻想一夜之间变成“白雪公主” 不要为肌肤平添烦恼 面膜虽好，不能天天都敷

第三章 美丽“星”宣言：只要“青春”不要“痘” 全方位“交锋”痘痘阵营 “青春痘”饮食宜忌要牢记 消痘，不要忽略了治便秘 治痘，充足的睡眠有可少 保持情绪稳定、心情愉悦 “老朋友”未了，为何痘痘也来了？ 谨防日晒 揉摩三焦，有效消痘 内幕，祛痘之根本 多吃哪类食物能去痘 战痘食疗方 中医战痘药膳方 面膜DIY，全面扑杀痘痘 珍珠粉祛痘面膜DIY 草莓美白祛痘面膜DIY 绿茶粉面膜DIY 金盏花祛痘面膜DIY 去除痘印，我有我法 去除痘印，注重日常护理 自制面膜，消除痘痘遗留痕迹 去除痘印之小偏方 少走弯路，绕过祛痘误区 纠正观念：过了青春期，痘痘就会自行痊愈 控油，不能过度 去角质不能过于频繁

## <<不可不知的美白祛痘法>>

### 章节摘录

插图：残妆有些痘痘是因为卸妆没卸干净而造成毛孔堵塞所引起的，特别容易出现的 places 是发际、鼻翼、眉间。

便秘问题通常都会导致唇部四周出现痘痘，那是因为体内的毒素积聚，通过皮肤排出而引起痘痘。

饮食刺激多吃过油过辣的食物比如：麻辣火锅、串烧、瓜子、核桃、巧克力咖啡等，也会使痘痘在脸上安营扎寨。

睡眠不足连续的熬夜导致肌肤的新陈代谢受到扰乱，痘痘在这个时候就很容易冒出来。

这种痘痘最多出现在额头部位，配上一张睡眠不足的蜡黄脸，当真难看得可以！

遗传天生的肤质是没有办法改变的。

油性皮肤的出油量本来就多，毛孔也比别人粗大，角质也更厚重。

在冬天，油性皮肤能保持良好的状态，但只要一到夏天，脸上就会不断地泛油光，甚至阻塞得一塌糊涂，长出一大堆痘痘！

## <<不可不知的美白祛痘法>>

### 媒体关注与评论

假如你常常身处容易让肌肤流失水分的环境中（机舱、空调间、寒冷地区），请使用高度含硅的面霜。

硅能在肌肤上形成一层保护膜，很好地防止水分的流失，防止外界的刺激。

——Rebecca Williams Becca Cosmetics创办人我是个“嗜白如命”的人，美白是最关注的保养。

不过，无法避免地经常化妆、拍片压力大、睡眠不足等等都会让自己显得很憔悴，也很容易造成黑色素沉积。

每天敷美白面膜、勤搽美白精华液是我不管多累都一定要做的功课，只有这样才能迅速恢复原本白皙的模样。

——宋慧乔

<<不可不知的美白祛痘法>>

编辑推荐

《不可不知的美白祛痘法》：打造完美女人



<<不可不知的美白祛痘法>>

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>