

<<从精油开始呵护美丽>>

图书基本信息

书名：<<从精油开始呵护美丽>>

13位ISBN编号：9787121198311

10位ISBN编号：7121198312

出版时间：2013-4

出版时间：电子工业出版社

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>

<<从精油开始呵护美丽>>

作者简介

“摩天文传”是高品质女‘陛美容时尚内容提供商。

摩天文传创意出版团队曾为国内众多时尚杂志提供全年的女性时尚栏目策划和内容制作，并出版了多本精美实用的女性美容时尚图书，均深受读者的好评和市场的欢迎。

做“最好的女性图书创作团队”是摩天文传孜孜不倦的追求，力争创作出最好的女性时尚图书呈现给美丽而优雅读者。

<<从精油开始呵护美丽>>

书籍目录

第一章运用精油——用大自然的馈赠改变肤质 功能10 精油对皮肤的疗愈力与生俱来 选购11 如何针对肤质选择最适合的精油 方法12 精油疗愈肌肤的七种途径 对症13 最适合采用精油疗法的问题肌肤 禁忌14 精油皮肤外用与吸嗅的禁忌 保存15 精油的保存须知 单复方精油——精油家族的实力预览 第二章单方精油24 认识常用的单方精油 复方精油25 我们如何得到复方精油 基础油28 认识调和精油必备的基础油 用途30 分辨基础油及其用途 方法32 精油稀释及混合的原则和方法 第三章柑橘类精油——令肌肤永保果色亮泽 36 柠檬精油斑点皮肤的后悔药 柠檬精油黄褐斑点的速褪奇方 38 甜橙精油肌肤胶原蛋白的指挥棒 甜橙精油对抗岁月痕迹的强力先锋 40 红柑精油面色苍白的调色笔 红柑精油微细血管的动力机 42 葡萄柚精油面部轮廓的最佳管理者 葡萄柚精油贴心的瘦脸小伴侣 44 佛手柑精油抗菌消炎扑灭肌肤隐患 佛手柑精油抵御细菌的最佳防护剂 第四章花卉类精油——让肌肤像花朵一样鲜活 48 橙花精油干敏性皮肤的烦恼终结者 橙花精油来自贵族的有效补水剂 50 依兰精油平衡油脂的仙女棒 依兰精油安抚过度活跃皮脂腺 52 茉莉精油斑痕肌肤的修改笔 茉莉精油重现无暇肌肤的祛疤精油 54 松红梅精油面部痤疮的急救尖兵 松红梅精油防止痤疮生成的预防措施 55 永久花精油面部浮肿的得力助手 永久花精油温和的浮肿解决方案 58 薰衣草精油压力性早衰肌肤的减压良药 薰衣草精油活化细胞的调理必备精油 60 天竺葵精油面部排毒的首选 天竺葵精油强效的排毒药剂 香草类精油——肌肤如春草生机蓬勃 66 柠檬草精油粗大毛孔的缩小药剂 柠檬草精油细腻肌肤的参考答案 68 百里香精油皮肤伤口快速痊愈的神奇咒语 百里香精油促进肌肤新生的疗伤精油 70 迷迭香精油紧实面部轮廓的强效精油 优美脸庞曲线缔造者 72 欧薄荷精油皮脂分泌过旺的休止号 油性肌肤最需要的去油剂 74 马鞭草精油白头粉刺的终结者 深层洁净毛孔的清洁型精油 76 香蜂草精油易过敏肌肤的“强化训导师”有效提升脆弱肌肤防御力 78 玫瑰草精油缺水肌肤的“保湿皇后”来自大自然的天然保湿膜 80 鼠尾草精油收细毛孔的嫩肤高手 充满智慧的收敛剂 第五章木质类精油——使肤况如树木坚韧难摧 84 茶树精油让痘痘闻风丧胆的精油 茶树精油重新建立肌肤皮脂平衡 85 丝柏精油油性肌肤必备的基础精油 丝柏精油从根本改变肌肤多油现状 88 雪松精油粉刺肌肤的“幸运符” 雪松精油祛除粉刺的清洁员 89 松树精油湿疹皮肤的神奇药剂 松树精油拜托难缠湿疹的抗菌剂 90 杜松子精油油性皮肤毛孔阻塞的“清道夫” 杜松子精油通过去油提高皮肤健康指数 92 尤加利精油预防痤疮蓄脓的“精油医生” 尤加利精油将痤疮消灭在萌芽状态 94 桃金娘精油抑制皮肤感染的“和平大使” 桃金娘精油清新宜人的肌肤守护者 96 花梨木精油刺激细胞再生的逆龄武器 花梨木精油制造粉嫩肌肤的美好印象 第六章辛香类精油——让肌肤如香料一见难忘 102 生姜精油苍白肤质的红润方案 103 豆蔻精油对付晦暗气色的铁腕政策 豆蔻精油压力性早衰肌肤的减压配方 104 豆蔻精油调节多项身体指标的实用精油 茴香精油给小细纹下的驱逐令 茴香精油预防肌肤老化的有效计谋 106 肉桂精油减轻肌肤老态必须乘坐的“时光机” 肉桂精油实现肌龄逆袭的功臣 108 茛苳精油皮肤干裂伤口的治愈宝物 茛苳精油消除皮肤灾厄的保护神 110 芫荽精油消除失眠引起的肤况恶化 芫荽精油历史悠久的肌肤治愈良方 112 丁香精油粗糙老化肌肤的抛光剂 丁香精油强效防止细胞营养物质流失 114 黑胡椒精油消除面部多余脂肪的瘦脸精油 黑胡椒精油兼具排毒效果的瘦脸药剂 香草类精油——肌肤如春草生机蓬勃 120 乳香精油给皱纹写的一封告别信 乳香精油肌肤回春的珍贵药材 122 没药精油抑制皮肤炎症的“和平大使” 没药精油品性清凉的消炎药 124 檀香精油淡化疤痕的“心灵导师” 檀香精油细心周到的疤痕护士 126 安息香精油干燥皴裂肌肤的瓶中绿洲 安息香精油让肌肤如同明月皎洁明亮 128 广藿香精油细胞新陈代谢的“指令员”

<<从精油开始呵护美丽>>

章节摘录

版权页：插图：如何针对肤质选择最合适的精油 在和精油亲密接触之前，我们需要做一个小小的测试——当你从睡梦中醒来，先别急着冲去洗脸刷牙，用手感觉一下脸上油脂的多少：感到干燥、绷紧、粗糙的为干性皮肤；油腻、黏手、有弹性的为油性皮肤；T字区油腻而其他部位干燥的为混合性皮肤；感到轻微刺痛瘙痒、有小疙瘩的为过敏性皮肤；而油脂恰到好处，摸起来细腻光滑的则是中性肌肤了。

在选择精油之前，最好要先了解自己属于哪一种肤质，这种肤质又具有哪种特性，以便根据实际情况更好地选择适合自己的精油。

（1）干性皮肤：干性皮肤如同干涸的大地一样缺乏水分，皲裂的表面让人心惊胆战。

干性皮肤最明显的特征是干燥、缺少光泽，毛孔细小而不明显，细小皱纹容易生成，对外界刺激比较敏感，易生红斑。

干性皮肤的角质层锁水能力不强，因此角质层内的水分含量经常处于比较低下的水平。

而皮脂腺常年处于较为不活跃的状态，皮脂分泌很少。

干性皮肤缺少光泽，容易形成细小皱纹，失去应有的弹性和光泽。

这种皮肤经不起风吹日晒，时间一长会发红和起皮屑。

美肤目的：有效保湿，抗老化，恢复自然弹性光泽。

推荐精油：橙花、洋甘菊、玫瑰、茉莉、月见草（2）油性皮肤：被比喻为“大油田”的油性皮肤长期处于一种过度活跃的状态，像油田一样源源不断产生着让人懊恼的多余油脂。

油性皮肤的皮脂腺异常活跃，导致油脂分泌旺盛，在T字区更是油光泛滥，鼻翼部位会变成黑头肆虐的重灾区。

额头、鼻翼油光泛滥，毛孔粗大，皮肤易吸收紫外线。

由于皮脂过剩，使污垢易于附着在皮肤上，易长粉刺和小疙瘩。

油性皮肤肤质厚硬不光滑，从肤色上看外观暗黄，皮肤偏碱性，但是优点是弹性较佳，不易衰老。

（3）中性皮肤：就好比一切美丽照片中的风景一样，中性皮肤各项指标都恰到好处，也就是最为理想的健康的皮肤。

它有着让人欣喜的皮肤状态——PH值在5~5.6之间；皮脂腺、汗腺的分泌量适中，几乎没有油腻干燥等问题。

肤质细腻光滑，不见毛孔，肤色红润而富有弹性，不容易老化。

最大的优点是对外界刺激不敏感，没有皮肤瑕疵。

需要注意的是不能因为中性皮肤的优势而忽略了保养，应该持续令皮脂腺和汗腺的分泌通畅，以保持皮肤的良好状态。

美肤目的：有效清洁，适量保湿，协助肌肤抗氧化，保持良好肌肤状态。

推荐精油：柠檬、橙花、茉莉、薰衣草、葡萄柚（4）混合性皮肤：混合性皮肤是最费事的一种皮肤类型——兼具了油性皮肤和干性皮肤的两种特点。

表现为在T字区呈现油性皮肤特点，多油、黑头等问题时时出现，而其余部位则呈干性，容易缺水、出现细纹和老化。

部分混合性皮肤有天生的，但也有后期环境形成的因素。

混合性皮肤多见于25岁到35岁之间的白领阶层，由于工作压力过大、饮食不规律以及休息不足，使得原本的中性皮肤或油性皮肤也逐渐变成混合性皮肤。

<<从精油开始呵护美丽>>

编辑推荐

《从精油开始呵护美丽》由电子工业出版社出版。

<<从精油开始呵护美丽>>

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>