

<<美肌圣经>>

图书基本信息

书名：<<美肌圣经>>

13位ISBN编号：9787122006479

10位ISBN编号：7122006476

出版时间：2007-7

出版时间：化学工业出版社

作者：白冬雁，白玉 编著

页数：159

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;美肌圣经&gt;&gt;

## 前言

序：女人的美丽由细节构成 有一句话说得好，女人的美丽由无数处细节组成。这就好像一栋大楼都是由一砖一瓦一个螺丝钉组成的一样，女人的美丽妆容也是由无数个细节组成的。

每天我们都会让自己经历从卸妆、洁肤、化妆水、精华素、面霜……很多很多美容程序，但就是这些你每天都会经历的程序，里面却有很大学问。

有时候，一个看上去小小的问题，背后却是最终决定你是否美丽的因素。

“讲求细节”是“完美”不可缺少的一部分。

有男人说，细节是测试一个女人优雅程度及魅力指数的重要衡量标志，而对于美丽妆容而言，细节更是不可或缺的微妙玄机，那些你在平日里忽略甚或淡忘的诸多小细节其实早已经主宰了肌肤的命运。

想改变这些吗？

那就从这本书中所提到的一个个小节入手吧，按照书中的过程，一步一步的让自己成为一个美丽女人。

感谢H2O、玉兰油、优姿婷品牌为本书提供人物图片，感谢DHC、碧欧泉、薇姿、H2O、玉兰油、优姿婷、兰蔻、娇韵诗、羽西、欧莱雅、信碧、理肤泉、FANCL、露得清、雅姿、清妃、ZB、兰芝等品牌为本书提供产品图片。

测试你的美丽细节度 1.你存从事某项工作时，怎样看待过程和结果的关系？

- A.只要求结果，过程怎样无所谓。
- B.没什么固定原则，因事制宜。
- C.喜欢享受每个过程，过程就是结果。

2.你是否想过自己目前护理肌肤的方法步骤可能不太正确？

- A.从未想过，从20岁起我直这样做的。
- B.偶尔会想，但因为并未出现什么问题所以没去深究。
- C.我是咨询过专业的美容顾问才这样做的，应该不会有错。

3.你每天晚上的护肤过程大致是怎样的程序？

A.洁面——爽肤——润肤乳 B.洁面——爽肤——眼霜——润肤乳 C.卸妆——洁面——爽肤——眼霜——精华素——晚霜 4.当一位非常有美容经验的专家告诉你，你现在使用的洁面乳并不适合你，而另一个牌子的产品则有更好效果时，你会如何？

- A.根本不信，我明明用得好好的。
- B.等用完这一瓶后再去试试她推荐的产品。
- C.先去专柜试用一下，如果真如她所说就买下来。

5.你用于肌肤护理的工具具有几种？

- A.几乎没有。

我皮肤护理只要双手就够了啊！

- B.一两种吧，偶尔会用。
- C.不下四种。

6.在你的梳妆台前摆放的护肤品大都属于以下哪种类型？

- A.无序型。

没有什么规律.比较复杂。

- B.程序型。

每个程序所需的护肤品各瓶。

- C.细节型。

有时会同时准备几瓶乳霜，分别用在白天，夜晚和生理期。

7.如果有一堂两个半钟头的免费肌肤护理课程，你是否愿意去听？

- A.工作忙得累得要死，这种无关痛痒的事情还是算了吧，有时间不如睡上一会儿。
- B.如果正巧那时我比较闲，又有熟识的朋友，我会去。

## &lt;&lt;美肌圣经&gt;&gt;

C.尽可能地抽出时间去听，或许能学到令自己变得更漂亮的方法。

8.你足否即使时间再紧迫，也会做足每天必备的皮肤护理工作？

A.既然时间紧迫，护肤的功夫当然要大大精简了。

B.基本的护理依然会做好，但可能不会注意很多细节了。

C.宁可把吃饭的时间缩短，也决不亏待自己的脸。

9.你认为决定肌肤好坏的关键因素是什么？

A.年龄、天生肤质。

B.护肤品的质量。

C.适合自己的一套护肤品和正确科学的方法。

10.假如在一次野外旅行前，你必须精简所带护肤品的数量以减少负荷，你会保留哪些？

A.只要一块香皂一瓶乳液就足够了。

B.洁面乳、润肤乳和防晒霜。

C.将洁面乳、乳液、眼霜、爽肤水及防晒品统统带上，只不过将它们分装在小瓶子里，同样可以减少重量及体积。

结果：选择A最多：细节指数为      对于细节护肤你没有丝毫概念，如此下去你的皮肤将会渐渐地显露出因照顾不周而出现的不适，并提前老化，所以赶快补上细节护肤这一课吧。

选择B最多：细节指数为      你知道皮肤护理的重要性，并尽可能地细心呵护自己的皮肤。只是在护肤细节上略显不足，这可能是你对其了解不深或是缺乏相关的知识造成的，需要迅速填补空白才行。

选择C最多：细节指数为      你在日常生活中特别注重对美容护肤方面知识的积累，并能够自主地掌握一些专业的护肤手法，因此虽然你的皮肤保养程序略显繁琐，但你仍乐此不疲，而且你的肌肤状况也比周围人要略胜一筹！

好了，测试做完了，下面就让我们起走进细节美容的大门吧，把自己变成位美到无可挑剔的大美女！

## <<美肌圣经>>

### 内容概要

为什么总要等到皱纹爬上了额头才想起来错过了太多？

现在所做的琐碎的护肤工作，就是为了你40岁的时候，还能容光照人。

女人的美丽就如同一道好菜，要想让色、香、味都达到完美，就要从一个个细节入手。

拥有美丽健康肌肤的女人，如同拥有开启时光之门的钥匙。

没有丑女人，只有懒女人。

卸妆、洁肤、去角质、美唇、防晒……这些你日常的美容课中却有很多容易被你忽略的小细节，本书总结美容护肤的300余个细节，每个细节都是作者的亲身经历，从细节入手，帮你的美丽指数升级，打造完美肌肤！

十大美容编辑联合推荐，时尚美容最佳读本！

对自己的肌肤不满意吗？

相信许多女性都有这样的想法，都希望凝肌玉肤，肌肤永远像新生婴儿一般水嫩，这是爱美女性永远不变的追求，也是这个时代永不停止的时尚风潮。

卸妆、洁肤、去角质、美唇、防晒……这些你日常的美容课中却有很多容易被你忽略的小细节，本书总结美容护肤的300余个细节，每个细节都是作者的亲身经历，从细节入手，帮你的美丽指数升级，打造完美肌肤！

十大美容编辑联合推荐，时尚美容最佳读本！

美丽人生，完美肌肤《美肤圣经》与你美丽有约。

## &lt;&lt;美肌圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

序：女人的美丽由细节构成测试你的美丽细节度PART 1 卸妆，美丽肌肤第一步 最容易误会的卸妆问题 必须知道的卸妆诀窍 痘痘肌肤的卸妆秘诀 卸妆后的肌肤护理 不可忽略的眼部卸妆 健康美唇的唇部卸妆 完美卸妆小工具 明星卸妆产品大推荐PART 2 像专业美容师那样为自己洁肤 最容易误会的洁肤问题 必须知道的洁肤诀窍 洁肤，先要选对洗脸水 帮你选择最合适的洁肤品 清爽洁肤必备小工具 明星洁肤产品大推荐PART 3 去角质，给肌肤做一次“大扫除” 最容易误会的去角质问题 必须知道的去角质诀窍 不伤皮肤的去角质手法 帮你选择最合适的去角质产品 明星去角质产品大推荐PART 4 为什么一定要敷面膜 最容易误会的敷面膜问题 必须知道的敷面膜诀窍 帮你选择最合适的面膜 敷面膜前你一定要知道的事 DIY面膜的美肤秘诀 明星面膜产品大推荐PART 5 调理肌肤，美白补水一步到位 最容易误会的化妆水使用问题 提升化妆水功效的使用方法 涂化妆水之前你一定要知道的事 帮你选择最合适的化妆水 明星化妆水产品大推荐PART 6 精华素，护理肌肤的最佳补品 最容易误会的精华素使用问题 必须知道的精华素使用诀窍 帮你选择最合适的精华素 提升精华素功效白勺使用方法 明星精华素产品大推荐PART 7 让你明眸善睐的眼部护理 最容易误会的眼部护理问题 必须知道的眼部护理诀窍 提升眼霜功效的使用方法 改善眼部细纹的小方法 消除眼部水肿的美丽诀窍 拒绝眼部脂肪粒的妙招 解决黑眼圈的小方法 明星眼部产品大推荐PART 8 你需要一瓶高机能保养面霜吗？ 最容易误会的面霜使用问题 涂面霜之前你一定要知道的事 帮你选择最合适的面霜 提升面霜功效的使用方法 明星面霜产品大推荐PART 9 防晒霜，清爽美白两不误 最容易误会的防晒问题 必须要知道的防晒诀窍 防晒之前你一定要知道的事 帮你选择最合适的防晒品 健康肌肤，别忘了晒后护理 明星防晒产品大推荐PART 10 唇部护理，要美丽更要健康 最容易误会的唇部护理问题 必须知道的唇部护理诀窍 让唇部变得滋润的小妙方 选择最合适自己的护唇小品 塑造美唇的护唇手法 明星护唇产品大推荐附录：细节护肤的必备工具

## &lt;&lt;美肌圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

插图必须知道的敷面膜诀窍 >>>面膜不要放在浴室里 面膜要远离浴室，尤其是瓶罐包装，使用之后要把盖子盖紧，以防水蒸气渗入，影响品质。

使用面膜时最好用天然的木制工具挖取，多余的面膜勿放回瓶中，避免带入细菌。

>>>敷完面膜别忘去除脸上多余养分 敷完纸面膜，洗还是洗？

很多人认为，纸膜摘下后还有很多营养液留在脸上，洗掉了太可惜。

于是，她们往往像拍化妆水那样，轻拍几下，待营养物质完全吸收了，再涂上保湿霜；也有人干脆把营养液当面霜，稍加按摩并保留一晚。

但业内专家认为，任何面膜敷过之后都必须洗脸。

她解释说，面膜的作用是隔绝空气将营养导入皮肤。

但其实，皮肤对营养的吸收程度是有限的，面膜敷在脸上的15~20分钟，皮肤已处于饱和状态，能吸收的已经基本吸收，不能吸收的时间再长也吸收不了。

如果不把脸上的营养液去除掉，就直接涂其他护肤品，会影响皮肤对这些护肤品的吸收。

另外，面膜上的一些营养物质如果在脸上滞留时间过长，会造成肌肤敏感。

对那些原本就是敏感肌肤的人来说，更容易长痘或是出现红斑。

如果遗留在脸上的养分还很黏稠，不妨洗个脸清除掉，如果感觉只是些水水，可以用面巾纸轻轻敷在脸上，把水分吸干，再抹保养品。

>>>敷面膜前先确定是否敏感 面膜通常含大量精华成分，必须在使用前确认你的肌肤是否对此敏感。

一种简易的测试方法是，先在手肘内侧的皮肤上涂抹少量面膜，20分钟后若无过敏反应，则可敷在脸上。

使用面膜时，轻微的、一次性的刺痛感是正常的。

含有补水成分的面膜在脸极度缺水的状态下使用会有刺痛感。

如果不是眼膜或针对青春痘的面膜，使用时要避免眼周及有青春痘或发炎的部位。

>>>面膜要交替使用才好 不管是自制面膜还是品牌面膜，都是可以交叉使用的，只要你确定每一款面膜都适合自己的肤质与需求，并不是只能使用某一种面膜，一段时日后再做更换。

帮你选择最合适的面膜 >>>清除油脂的四类面膜 想要以最快的速度解决肌肤上的困扰时，选择面膜是个最有效的方法，针对各个不同的部位与各种烦恼，敷上不同的面膜，让你对症下药，面对肌肤问题时不再苦恼。

夏天肌肤的清洁工作自然备受我们重视，这实在是因为这个季节，皮肤备受油脂分泌增强等诸多困扰，而面膜则始终属于最强效、最快捷的清洁控油手段之一。

\*热能按摩型：通过按摩所产生的热能，打开毛孔，将深层的污物疏导出来，同时将海藻等净化控油成分注入毛孔深层，并通过清洗和爽肤再将毛孔关闭。

此种面膜，一并具有排毒功效，通过按摩淋巴穴位，加强皮肤的排毒功能。

同时，这种面膜的控油和清洁非常温和，即使偏干性和比较敏感的皮肤也可以使用。

\*颗粒按摩型：兼具清洁毛孔、调理角质和控油功效。

含有天然植物种子颗粒和滋润颗粒，先通过按摩清洁老化角质、打开毛孔，然后再敷面将控油功能巩固。

因为含有微粒，因此对于特别敏感的皮肤不合适，也不适宜每天都使用。

\*黏土型：深海泥、火山泥，是天然的皮肤污染吸附剂，更添加了矿物质、温泉水和各种滋养成分，使得黏土型的面膜完全能够适用于各种皮肤。

同时，该类型面膜也具有良好的杀菌、调理角质作用，可以加速暗疮愈合、温和清除老化角质。

\*撕拉型：该类面膜在脸上敷到一定时间，会结成一层薄膜，通过撕拉的方式，将毛孔中的脏东西、死皮清除。

该类面膜清洁性较强，油性皮肤和年轻皮肤更加适用。

同时，由于撕拉动作可能引起皮肤松弛，因此严格控制撕拉面膜黏性、注意撕拉的手法、观察皮肤是

## &lt;&lt;美肌圣经&gt;&gt;

否已经出现松弛至关重要。

每周使用的次数不要超过2次。

>>>如何选择适合自己的面膜？

选择面膜，当然要根据自己的肤质，和你皮肤的需求。

一般来说面膜的功效大概可分为5类：迅速补充水分的保温面膜；具有清洁和醒肤功能的清洁面膜；去除油质的清爽面膜；具有抗皱、紧实功能的抗衰老面膜；具有美白淡斑效果的美白面膜。

知道了不同面膜的功效，你可以根据自己肌肤的实际问题和需要来选择面膜了。

另外，不同形态的面膜对不同的皮肤也有不同的功效。

一般市售的面膜有剥除型、水洗型、擦拭型、棉布型和凝胶型。

其中需要注意的是，剥除型面膜不适合干性和敏感性肌肤，对肌肤容易造成一定伤害；棉布型面膜则通常比其他类面膜更迅速有效，是改变脸色的急救法宝；而涂抹凝胶型面膜时要保证一定厚度，否则会影响面膜效果。

>>>清洁面膜不可天天敷 并不是所有面膜都可以每天使用。

清洁面膜如使用过于频繁，会引起肌肤敏感，甚至红肿，令尚未成熟的角质失去抵御外来侵害的能力。

对于一般肤质来说，在容易出油的夏季或者生活在污染较大的环境中的人，可以一星期做2~3次清洁面膜；在干燥季节或干净的环境中，一个星期做1~2次即可。

同样，过多使用滋润型面膜，容易引起暗疮；只有补水面膜可以在干燥的季节里每天使用。

>>>保湿面膜可以天天用 皮肤的新陈代谢是需要一定的时间的，天天做面膜皮肤也吸收不了，反而会造成肌肤负担过重，而产生不必要的皮肤问题。

但这并不是绝对的，如果是补水面膜的话可以试下连做七天，肌肤会明显变得水润光滑，以后每星期做2~3次，效果会样保持得非常好。

敷面膜前你一定要知道的事 >>>如何让面膜效果加倍 想要拥有晶莹剔透的肌肤，最好先做清洁敷脸，再做保养敷脸，效果会更好。

以深层清洁为目的的敷脸，能使皮肤角质软化。

在充分蒸脸、洗澡后、洗脸后、热敷后、卸妆后等时机，以泥膏型的敷面泥厚厚的涂在脸上，这样毛孔中半固化的皮脂才能有效软化，并且带出多余的皮脂、脏污。

清洁敷脸之后，毛孔通畅，这时候再敷保养面膜，面膜里的营养成分才能被肌肤吸收，效果才能加倍。

>>>一张面膜只敷一次脸 现在恐怕没有几个女人是不敷面膜的，一般来说，我们常用的面膜就分成两大类，一类是膏泥状的水洗式面膜，另一类就是独立包装的一片式面膜。

对于独立包装的一片式面膜，偷懒的女人们可以说都是它们的忠实粉丝。

每次用完之后都会觉得整张脸变得水润净白，而且够方便，出差旅行时一般都会带上几片。

不过，我们都发现，每次用面膜敷脸时间到了以后，面膜上还是湿湿的，感觉还有很多的精华液。这时候摘下来觉得不过瘾，很有些可惜，有的人更是认为一张面膜重复利用是天经地义的事，要不就太浪费了。

还有就是这种独立包装的单片式面膜，每次用后面膜袋里还会有很多的精华素，是扔了还是都涂到面膜上这也是个问题。

如果涂在面膜上，那时的面膜已经很饱和了，就会往下滴。

总之浪费的问题总是让我们很心疼。

然而专业美容师告诉我们，单片式面膜敷过一次之后就算还残留很多精华液，最好也不要再使用了。

因为已经打开包装的面膜，多多少少也会受到外界细菌的污染，所以不鼓励面膜重复利用。

如果精华液还很多，可以用在身体的其他部位，不要舍不得。

面膜的精华液用不完，就涂手涂脚涂全身。

敷面膜的时间也不能过久，因为当面膜的养分被皮肤吸干后，就会反过来吸取面部的水分，还容易刺激皮肤，造成敏感。

<<美肌圣经>>

如果敷完面膜，面膜上湿湿的，残留些精华液，也可以把面膜对折一下，用来敷脖子。这样脸蛋和脖子就都水嫩美白啦，这个方法也可以防止脸部和颈部的皮肤色差！



## <<美肌圣经>>

### 媒体关注与评论

这本护肤书最有意思的地方是，把每个护肤的细节都放大了给你看，作者认为任何一个细节都是不应该被忽略的当然这会导致你护肤时更加战战兢兢，但是请相信，掌握了这些方法，你会得到丰厚的回报 ——《时尚芭莎》美容编辑 董刚 女人的美丽就如同一道好菜，要想让色、香、

味都达到完美，就要从一个个细节入手。

选错用错了一种材料，整道菜也就变味了。

如果你不想让自己的肌肤也“变味”就要选对护肤方法和护肤品，看看这本书，从细微处入手，把自己打造得更加完美。

——《GOOD好主妇》时尚美容总监 许辉 应该先用精华素再用化妆水？

还是应该反过来？

直到现在，仍有不少女士把护肤的顺序弄错。

往往护肤的效果，就在这些不起眼的细节中。

看这本书时不要漏过哪怕一个小章节，它可能会解决你困惑已久的问题。

——《Miss格调》美容编辑 康璐

## <<美肌圣经>>

### 编辑推荐

卸妆、洁肤、去角质、美唇、防晒.....，这些你日常的美容课中却有很多容易被你忽略的小细节，《美肌圣经》总结美容护肤的300余个细节，每个细节都是作者的亲身经历，从细节入手，帮你的美丽指数升级，打造完美肌肤！

十大美容编辑联合推荐，时尚美容最佳读本！

<<美肌圣经>>

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>