

<<保鲜嫩肤>>

图书基本信息

书名：<<保鲜嫩肤>>

13位ISBN编号：9787218061832

10位ISBN编号：7218061834

出版时间：2009-9

出版时间：广东人民出版社

作者：梁庆莉

页数：99

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>

## <<保鲜嫩肤>>

### 前言

拥有永不凋谢的容颜是每个女性的梦想，但是和生命一样，青春对于每一个人只有一次，没有人能超越自然的衰老法则。

然而，这是否意味着你可以放任皮肤被岁月摧残？

在美丽的道路上终究过不了这道坎？

而青春也只能离你渐渐远去？

答案是否定的！

你也许无法改变出生证明上的内容，但是你却可以通过后天的保养，让你的青春绽放得更绚烂更长久。

衰老不可避免，却可以延缓140岁的女人同样可以拥有20岁的面孔！

你需要做什么？

你的皮肤状态如何？

你是否已出现老化征兆？

如果是，又该怎么办呢？

别急，本册《保鲜嫩肤》将带你进入抗氧化保养的旅程，为你解密鲜嫩肌肤的保养法则，告诉你如何抗击皮肤老化和保持身心年轻！

年轻是一种姿态！

相信自己，告诉自己“我要年轻”，那青春便是你的名字，永远陪伴你的左右！

## <<保鲜嫩肤>>

### 内容概要

简单的洗脸、搽脸也蕴含着巨大的美丽玄机！  
不管你信不信，基础护肤就像是给肌肤存款，虽然每日存入不多，但到最后收获的美丽价值，却是不可估量的！  
从日常生活做起，一点一滴护养肌肤，美丽从脸蛋开始！

## <<保鲜嫩肤>>

### 书籍目录

Part 1探索容颜的奥秘皮肤老化的原因了解你的皮肤年龄皮肤衰老的七大征兆你需要做什么Part 2嫩肤从H常保养开始抗氧化&抗老化最容易误会的抗氧化保养问题A防晒，最高级的抗老术你必须了解的防晒常识选对防晒品才能阻隔紫外线全年防晒，滴水不漏B保湿，水嫩肌肤的关键缺水警报下的皮肤状况无痕洁面，保湿的第一步水、霜、膜全方位保湿方案全天24小时保湿攻略C抗氧化，打造完美雪嫩肌肤认识8种抗氧化剂20 . 25 . 30 . 40不同年龄抗氧化经9个关键词决定肌肤鲜嫩度水灵靓眼抗老法水漾美唇抗老法Part 3分头抗击皮肤老化暗沉——皮肤老化的第一个问题消除斑点恢复无瑕嫩肌紧实毛孔再现弹力年轻肌防抗皱纹，让皮肤光洁无痕黑眼圈的警示不可忽视的眼肿问题眼袋下的眼睛老化问题6款DIY抗老化面膜不老容颜的医疗法不同年龄段的化妆术皮肤嫩嫩的生活小细节Part 4从头到脚抗氧化保持秀发健康亮泽坚固你的牙齿脑袋智力不减分明亮你的双眼脖颈也要嫩白无痕保持年轻的胸部保嫩你的纤纤玉手健康美足Part 5完美靓颜养生经让你美丽长存的健康食物做个睡美人排毒——给身体来次大扫除生命在于运动保持一颗年轻的心

## <<保鲜嫩肤>>

### 章节摘录

插图：睡觉是最便宜最容易的抗老化方式。

如果你每天在晚上10点前入睡。

你将拥有柔润嫩白的美丽肌肤，因为午夜前两个小时是身体系统修复的时间。

沉睡是你的目标，拥有高质量的睡眠是你美丽长寿的秘诀！

睡好觉的策略：卧室越黑，你分泌的褪黑激素（有助于入睡的天然激素）越多，所以保证睡觉环境没有光照。

即使半夜起床，也不要开灯，因为突然的光照会中断褪黑激素的分泌。

睡眠差的主要原因是压力。

如果你辛苦一天，晚上就出去散散步，消耗掉剩余的肾上腺素。

睡前不要看有刺激性的电视，不要在床上看任何不让人放松的内容。

将卧室内的电视、笔记本和其他娱乐分心的东西搬走。

平静地入睡，能让你拥有高质量的睡眠。

下午六点后远离咖啡因（存在于咖啡、茶、可乐和巧克力）和尼古丁，因为它们会刺激大脑活动，提高血压。

食物添加剂——味精也有相同效果，因为它使食物味道浓厚。

深夜不要吃得太多、太丰富，这虽然会让你感到暂时困倦，但需要长时间消化，使大脑清醒，严重妨碍睡眠。

吃早饭，多吃富含血清素的食物（也有助于增加褪黑激素的分泌），如全麦面食、糙米、蒸粗麦粉和烤土豆。

## <<保鲜嫩肤>>

### 编辑推荐

《保鲜嫩肤》：皮肤也有年龄！

想要保持永远做人的肌龄，就学会不多不少、恰如其分的嫩肤保养吧！

从简单的洗、擦、敷、抹开始，让肌肤重返幼齿肌！

40岁也可以拥有20岁的娇嫩肌肤！细致的嫩肤保养、健康的生活习惯、营养的饮食等，让你的皮肤远离污浊空气和高压生活的威胁！

<<保鲜嫩肤>>

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>