

<<草根美容教主护肤经>>

图书基本信息

书名：<<草根美容教主护肤经>>

13位ISBN编号：9787500680529

10位ISBN编号：750068052X

出版时间：2008-2

出版时间：中国青年

作者：吉尔

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>

## <<草根美容教主护肤经>>

### 前言

爱美是女人永恒的追求。

胖的女人想瘦，瘦的女人想美，美的女人想永远年轻。

女人天生就对瓶瓶罐罐无法抗拒，不断充当小白鼠，想要找到最适合自己的护肤品。

我属于护肤天然派，喜欢护肤品里带着浓浓的植物味道。

当然这类以纯天然配方为主的护肤品们见效也比技术型的要慢一些，对于追求立竿见影效果的女性就不太合适了。

但是长久来看，其实见效越慢反而越安全，刺激低，过敏几率很低，安心用二三十年也，没什么问题

。

## <<草根美容教主护肤经>>

### 内容概要

本书作者不是明星，最多属于护肤产品的资深使用者，典型的温和护肤派，主张随时倾听皮肤的需求，坚持正确温和的护肤方法和理性健康的护肤理念。

书中有正确的护肤步骤，有作者对一些护肤基本知识的独到见解，有作者亲自使用过的上百种护肤精品的推荐，更有作者在护肤过程中发掘的独门美丽秘笈。

本书适合20~40岁所有追求美丽的女性阅读，让你虽没有明星的资本，却拥有一样的美丽。

## <<草根美容教主护肤经>>

### 作者简介

吉尔，25岁半，82年的狗狗，绝对是非典型的80后，毕业于美国马里兰州立大学。在网络上具有相当高的知名度，被众多粉丝封为内地的“草根美容教主”。根据多年的护肤心得，写了多篇护肤美容的实用精华贴，曾被新浪、天涯、太平洋等各大美容论坛争相转载。每一篇精华帖都被众多

<<草根美容教主护肤经>>

书籍目录

前言：献给爱美的你  
肌肤分类：保养入门第一课，了解自己的肌肤  
洁面：洗出好气色  
化妆水：护肤“开胃酒”  
面霜和乳液：健康肌肤“营养餐”  
晚霜：做个睡美人  
精华素：肌肤保养“催化剂”  
防晒和隔离：紧贴肌肤的“保护伞”  
卸妆：彩妆污垢通通SAY BYE BYE  
面膜：“膜”力无限，敷出水嫩亮泽的皮肤  
眼霜：做一个电眼美女  
粉底液：扮靓的必备法宝  
腮红：打造完美妆容  
散粉：让妆底更持久、自然  
护肤品的MIX & MATCH  
对付毛孔大作战  
安全美白：我是人人羡慕的白雪公主  
敏感性肌肤的护理  
美颈护理：让年龄从此隐形  
身体护理：做全方位的美女  
关于本书介绍的品牌的综合评价：不买贵的，只选对的，适合的才是最好的  
生活习惯对护肤的影响  
常见护肤问题后记

## <<草根美容教主护肤经>>

### 章节摘录

插图：洁面：洗出好气色洁面是每天护肤的第一步，但是大多数人都不太重视，经常是超市随便抓一管就回家使用了，结果很可能不适合自己的。

而且洁面选择不当，对脆弱皮肤的伤害尤其大。

洁面最好家里准备两类，分别在早晚使用。

早上用不起沫，清洁能力偏温和的洁面。

晚上因为要清除一天留在脸上的污垢，所以推荐用清洁能力略强的洁面产品。

油性皮肤因为脸上除了污垢，还有多余的死皮，所以最好选用深层洁面，或者泡沫洁面。

干性肌肤则要选择乳、霜质的温和洁面，一定要避免深层洁面，因为它会不停打薄你本来就偏薄的角质层。

混合性肌肤的洁面选择最宽，几乎所有的洁面都可以用，但是我们还是要以洗得干净，皮肤不紧绷为基础。

洁面的次数控制在一天两次最多，最好不要超过这个次数。

但是如果有特殊情况需要，必须洗第三次脸，那么推荐你选择非常温和的洁面，尤其以给敏感肌肤提供的洁面产品为首选，这样对皮肤的负担最小。

市面上很多护肤品牌推出了具备很多功能的洁面产品：美白洁面，紧致洁面，舒缓洁面……但是千万不要盲目相信它们能改变肤质，一个只停留在脸上一两分钟的东西作用还是比较有限。

## <<草根美容教主护肤经>>

### 后记

也许这样写很公式化，但是我还是首先要感谢参与了这本书出版工作的每一个人，你们的辛勤努力，才让它得以顺利出世。

感谢当今大行其道的BBS文化，造就了我今天的成绩。

感谢所有支持过我，帮助过我的论坛姐妹们，和大家在一起交流护肤经验非常开心。

我原本完全是凭个人兴趣，在网上写些自己的护肤经验和心得，没想到反 向非常热烈，受到了大多数人的认同以及喜爱。

走到了今天，自己美容护肤书的出版完全是无心插柳的结果。

我和我家人都非常意外，当然我自己还是很有成就感的。

妈妈开玩笑说，我成了教女人怎么花钱的人。

听起来有些浮华，但是我倒是欣然接受，女人就该对自己好一点。

<<草根美容教主护肤经>>

编辑推荐

《草根美容教主护肤经》是一本有别于所有明星美容书的女性护肤必备书。温和护肤、理性消费、健康生活的“草根美容教主”的护肤哲学：我不会用手抠脸上的痘痘，因为怕落下疤痕，不再美丽；我不会使用强效的美白产品，因为怕打薄角质，皮肤过敏；我不会只盯大牌的高端产品，因为怕升级过快，断了后路；我不会盲目地跟风拔草，因为怕屯货过多，于己不适。我也会处理痘痘，但只限于消毒灭菌；我也会使用美白产品，但更注重安全第一，因为健康护肤，接受它偶尔的不完美是最基础的美容理念。我也关注大牌产品，但只限于实用精品；我也会间歇性长草拔草，但更注重理性败家，因为适合自己，不求最贵只求最好是最推崇的消费理念。温和，不仅是一种科学的护肤理念，更是一种健康的生活态度。网络超人气的“草根美容教主”吉尔护肤心得不是明星，一样美丽随书赠送三皇冠信誉淘宝旺铺丽人丽妆优惠券



<<草根美容教主护肤经>>

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>