

<<每天5分钟护肤>>

图书基本信息

书名：<<每天5分钟护肤>>

13位ISBN编号：9787504462008

10位ISBN编号：7504462004

出版时间：2008-10

出版时间：中国商业出版社

作者：赵海霞

页数：265

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>

## <<每天5分钟护肤>>

### 内容概要

好的肌肤是每一个女性的渴求。

不过快节奏的生活导致女性心理压力过大，从而使一些女性的肌肤提早出现隐性衰老症状，尤其是到了25岁以后，皮肤就开始走下坡路，即便是天生丽质，如果不注意对肌肤的呵护，在风吹日晒的折磨下，衰老也会不约而至。

那么，从现在开始，就及早准备吧，每天花5分钟的时间来护理自己的肌肤，用正确的方法、积极的心态来调整自己的生活，让年轻的身心来抵抗衰老的脚步。

美丽肌肤，从一个个的5分钟开始。

5分钟肌肤就可以看到神奇的效果！

什么？

不相信？

那么就翻开本书，每天5分钟，创出奇迹，让你成为最娇艳动人的玫瑰。

只要坚持正确的护肤方法和健康的护肤理念，随时倾听皮肤的需求，这就是最明智的做法。

塑造美丽也需从容颜做起。

青春短暂，美丽无罪，我们要在最好的时光展现最美的容颜！

做个十足的可爱俏佳人。

娇嫩的肌肤需要日常的保养和呵护，在平时如何护理皮肤、如何防止晒伤、如何防止色素斑出现？

处处无不是学问。

本书为你解决了这一个个问题，此书具有较强的知识性、实用性和可操作性，对女性养颜美容，提高自身素质具有现实的指导意义。

本书中收录了多种护肤菜谱、汤谱等。

只要你每天拿出5分钟的时间了解一下，通过制作这些膳食就可以帮你达到护理改善肌肤的作用。

可以说后天的保养和护理就成为留驻青春、延缓衰老的最佳途径。

“只有懒女人，没有不美丽的女人！”

”爱美的女性朋友们，快来加入每天5分钟的美丽行动吧！

爱美是人之天性，让我们一起捍卫美丽！

一书在手，妙手回春，美丽永驻！

## &lt;&lt;每天5分钟护肤&gt;&gt;

## 书籍目录

每天5分钟,科学护肤有策略 美肤测试:自测一下你的肌肤年龄 根据肌肤生物钟制订的美容计划  
 每天早晚5分钟科学洗脸的方法 起泡后再温柔地洁面 干洗你的脸 中草药浸液洗脸 冷热水交替洗脸 卸妆,美丽肌肤第一步 晚间护肤三步曲 洁肤 按摩 养肤,护肤 护肤品,早晚有别 白天应选择的护肤品 夜晚应选择的护肤品 中性皮肤的护理方法 油性皮肤的护理方法 干性皮肤的护理方法加 敏感性皮肤的护理方法 混合性肤质的护理方法 风沙天气的护肤秘方 良好的睡眠 合理膳食 适度的运动 杜绝不良的表情 上班路上的护肤攻略 家庭主妇的护肤策略 小心洗出“湿疹手” 小心烹出“油烟脸” 打扫小心“粉尘红” 小心买出“朝日斑” 护理三宝:经前一经中一经后 经前一周注重清洁、加强控油 经期中皮肤保养:轻度去角质+保湿 经期后皮肤保养:简单护理 婚礼前应急美容 妊娠期皮肤保健法 懒人护肤小秘方 有损美容的不良习惯 频频眨眼 耸鼻撅嘴 科学睡眠有助于美容 水边散步的养颜之道 皮肤健美五要诀 中年女性要讲究“由下而上”美容法 由下而上揉脸 由下而上做“气摩” 由下而上做“面操” 攻破护肤的最后死角 身体大清理 去除红血丝 按摩头皮缓解换季压力 美白加减法 给肌肤补充失去的能量 每周做一次全身按摩 唇部修护 让指甲透透气 正确使用磨砂膏和去死皮膏的方法 对付油脂重调理 “收敛”须有度 美丽肌肤必备:告别死皮 不可过度去除皮肤表面油脂 涂肤(面膜)美容备忘录 涂肤每周一两次为宜 涂肤须从不易干处开始 去掉涂肤剂 涂肤后应补充营养每天5分钟,成就面子工程  
 美肤测试:肤质自测的妙法 肌肤保湿妙招 奇妙的冰敷美容法 日常保湿补水方法 保湿按摩法 干性肌肤集中保湿法 不同时间的保湿方法 春季肌肤内外补 内补:水与水果 外补:柔肤水 干性肌肤春天怎么度过 油性肌肤不可多用收缩水 薄荷水可做毛孔收缩水 保湿,不只是加水 干性皮肤润肤秘诀 油性皮肤爽肤秘诀 巧用化妆水 不同肤质护肤品搭配法 肌肤美白五步曲 家庭美白的简易妙方 最简单易行的3种美白方法 适合春季的防晒指数 夏季防晒小常识 冬天也防晒 防晒霜的使用也是有讲究的 擦防晒品有讲究 阴天和夜晚都要防晒 晒后护理DIY 不同肤质秋季的护理 做一个真正的网络美眉 面部防护 彻底洁肤 养护明眸 增加营养 果酸护肤品不要夏天用 面膜使用九原则 脸部蒸气美容法 脸部湿敷美容法 脸部蜡疗美容法 脸部石膏美容法 重新认识身边的美丽道具 面油纸 唇刷 眉梳和眉刷 鼻刷 眼影色与妆面的搭配 唇膏色与妆面的搭配 最科学的化妆程序 不同肤色的化妆技巧 雀斑脸 白皙面容 深色面容 橄榄色面容 获得清淡的自然妆 透亮肌肤有绝招每天5分钟,特殊皮肤问题的解决之道 美肤测试:自测一下肌肤粗糙的原因 肌肤的修护 治疗斑点的要诀 色素痣的病理与治疗 治疗雀斑的要诀 白天保养 晚上保养 特殊保养 皮肤又黑又粗该怎么办 预防黑头有方 一起来,黑头扫光光 面膜去除法 磨砂去除法 吸管去除法 用珍珠粉去黑头 黑头导出液 消除黑眼圈有绝招 紧致眼部肌肤有妙方 眼袋预防措施 有助于消除眼袋的睡前护理 有助于去除下眼袋的敷面法 收缩粗大毛孔,细嫩容颜回归术 皮肤疲劳时的护肤方法 面部去油简单6步 有效预防痤疮 生活要规律 注意防晒措施 保持皮肤清洁 3分钟洁面法快速消除青春痘 消除疤痕洗脸法 美容5妙方去痘痘 蜂蜜双仁面膜 红酒蜂蜜面膜 敷面法 柳叶去斑护理液 美白补水面膜 粉刺的护理方法 9个不同部位粉刺的清除法 出现“桃花癣”怎么办 如何治疗毛细血管扩张症 怎样治疗黄褐斑 去角质,给肌肤做一次“大扫除” 不同肤质的脱角方法 中、干性肌肤 偏油性皮肤 粉刺、面疱、暗疮皮肤 黑斑、雀斑皮肤 粗大毛孔皮肤每天5分钟,特殊部位的养护之道 美肤测试:肌肤中毒程度测试 解析反映皮肤的信号 手部护理 养颜,从脚心开始 足浴美容法 颈部肌肤的保养 三步让你做个长颈美女 颈部养护法 双唇护理 秋季护唇小窍门 嘴唇防晒 干裂嘴唇水润3招术 护眼的讲究 美目6法 防止鱼尾纹的生长 酒糟鼻如何治疗 面部皱纹消除技巧 鼻唇沟表情纹的消除法 防嘴角下垂有招 口周条纹线纹的消除 仰睡可以减少面部皱纹 油腻T字帮有效护理每天5分钟,运动出青春运动出美 美肤测试:你的肌肤正处在“后青春期”吗? 运动前的皮肤保养 让皮肤放松的美容操 女性防衰抗老呼吸三法 5分钟健美操 伸懒腰 转头屈脚腕 仰卧侧屈 仰卧下肢屈伸 仰卧举腿 全身屈伸 仰卧转腰 额头和鼻子抗皱美容操 嘴的抗皱美容操 太阳穴与下巴的抗皱美容操 防皱去皱小动作 吹口哨去皱法 唱歌去皱法 口香糖去皱法 用绸缎枕套防皱法 如何挥别双下巴,拥有完美脸型 小美女颈部保健操 红唇弹力操 明眸善睐眼体操 肌肤嫩容按摩法 方法1:防皱按摩 方法2:瓜果浴面按摩

## &lt;&lt;每天5分钟护肤&gt;&gt;

恢复面肌弹性按摩法 方法1：蛋清抹面法 方法2：紧提腮鬓法 方法3：鼓腮法 平皱回春局部按摩法 除斑洁面按摩法 方法1：擦揉蝶斑按摩法 方法2：点揉消雀斑法 方法3：捏起扭动除雀斑按摩法 消退粉刺按摩法 改善酒糟鼻推抹按摩法 增光按摩法 驱除黑色素按摩四法 轻轻按摩美白穴位让你更亮白 有益美容的瑜伽术 速成启动锻炼计划——拥有好肌肤的开端 运动后护肤备忘录每天5分钟，水疗与香薰护肤有新意 水疗的功效及种类 SPA美女护肤细节 植物浴，让你“回归大自然” 启 芳香迷人的盐浴 DIY居家SPA 15 温暖浴为肌肤减压 美丽肌肤香薰有道 眼部SPA有何好处每天5分钟，护肤有“谱” 美肤测试：测测你的免疫力 7种护肤菜谱 西洋参炖鸡\田七蒸鸡\花生爆豆腐\韭黄鸭丝炒菠菜 菠菜扒鱼丸\银鱼炒藕丝\肉笋烩海参 15种护肤汤谱 灵芝鹌鹑蛋汤\银耳莲子糖羹\薏仁百合汤\牛肉米粉汤\鸡骨去皱汤 白肉果乌鸡汤\消斑食疗汤\海带绿豆汤\四味乳鸽汤首乌寄生红枣汤\归芪猪脚汤\红枣木耳汤\银耳樱桃羹\豆腐瓜肉汤 护肤8碗粥 地黄抗皱粥\杏仁牛奶芝麻糊\薏仁莲子百合粥\红小豆粳米粥 核桃羊肉粥\枸杞百合糯米粥\枇杷菊花粥\桃仁山楂粥 20种护肤药膳 药肉片美容药膳\美容药膳 “银杞明目美颜汤”\美容药膳泽肤美颜的“熙春酒”\美容“净面的药茶”\美肤去皱饮料\灵芝鹌鹑蛋汤\容颜不老茶\黄精排肉汤\祛老养容汤\慈禧珍珠茶配方\悦容粉配方\酸枣仁酒\养颜酒\红颜酒\去老酒\白鸽煮酒\张贵妃面膏秘方\天后泽面方\太平公主面药\杨太真红玉膏 维生素ABCE护肤妙法 维生素A护肤 维生素B护肤 维生素C护肤 维生素E护肤 教你制作49种天然面膜 DIY自制紧肤面膜\DIY自制去油面膜\DIY自制去痘面膜 DIY自制保湿防皱面膜\DIY自制美白淡斑面膜 D1Y自制中药面膜\DIY自制天然眼膜

<<每天5分钟护肤>>

章节摘录

插图：

## <<每天5分钟护肤>>

### 编辑推荐

每个女人都希望自己年轻漂亮，青春永驻。

希望一年四季都拥有一张白里透红、健康而细腻的容颜，《每天5分钟护肤:娇嫩肌肤不求人》教你每天只需花上5分钟的时间，就能实现自己的愿望。

美丽肌肤，从一个个的五分钟开始。

五分钟就可以让你看神奇的效果！

什么？

不相信？

那么就请翻开《每天5分钟护肤:娇嫩肌肤不求人》！

“只有懒女人，没有不美丽的女人！”

对于女性来说，肌肤保养措施科学合理，就会锦上添花，反之，则会给肌肤造成很大的损害。

手是女人的第二张脸，可见护肤不仅是脸部皮肤的保养，其它部位的保养也很重要。

健康的运动方式同样又可以让你拥有美丽的肌肤！

<<每天5分钟护肤>>

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>