

<<25岁小美女的美肌心经>>

图书基本信息

书名：<<25岁小美女的美肌心经>>

13位ISBN编号：9787505420694

10位ISBN编号：7505420690

出版时间：2009-5

出版时间：罗丹妮 朝华出版社 (2009-05出版)

作者：罗丹妮

页数：201

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>

<<25岁小美女的美肌心经>>

内容概要

最科学、最全面、最简单易行、最美丽时尚的肌肤护理宝典！

卸妆、洁肤、去角质、美唇、防晒……百余个护肤小节，让你的肌肤如冰雪般剔透，似陶瓷般细腻，绽放年轻光彩，成就你的魅力变身！

让岁月无痕，让时光定格，让美丽长存，让青春永驻，这一切，将不再是梦！

<<25岁小美女的美肌心经>>

书籍目录

第一章 美肌的终极目标：润·滑·紧·弹·白完美肌肤——女人一生的追求美肌五原则——润·滑·紧·弹·白五大肌肤类型及护理对策修炼美好肌肤，由内而外美肌最需天然激素美丽讲堂1：全面击退所有衰老元素第二章 彻底洁肤——美肌的基础选择适合自己的洁肤品洁面是一门学问全面了解洁面产品不同的肤质应选择不同的洁面品洁面品应该随季节的变换而变换洁面必备之工具洁肤中应注意的事去角质，给肌肤做一次“大扫除”去角质之前必须知道的事如何有效去角质常见的去角质误区敷面膜前你一定要知道的事全面了解各类面膜面膜使用错误知多少面膜使用常见问题大盘问美丽讲堂2：细节护肤必备工具第三章 做好日常养护，赛过去美容院日常肌肤简易护理清晨皮肤护理顺序晚间疲劳肌肤的保养最容易出现的问题四季美肌秘笈大放送美白紧致早春计划夏季防晒正当时秋季保湿有招数轻松应对冬季肌肤问题美丽讲堂3：给肌肤放个假吧！第四章 穴位按摩——还你健康肌肤自然美像中医高手一样取穴、配穴全面了解按摩按摩手法按摩辅助工具按摩注意事项10秒钟紧致脸部的简易延伸按摩法穴位按摩一点通穴位按摩1：解决肌肤问题最重要的穴位——合谷穴穴位按摩2：越按越年轻的穴位——肺俞穴穴位按摩3：平皱第一高手——瞳子髎穴穴位按摩4：肌肤松弛与浮肿的克星——印堂穴穴位按摩5：健康小护士——迎香穴、曲池穴穴位按摩6：色素“洗涤剂”——下关穴穴位按摩7：塑造粉红女郎——太冲穴穴位按摩8：眼疲劳的“缓解剂”——太阳穴美丽讲堂4：巧用身边的小物件刺激穴位第五章 水嫩白皙肌肤养成方案身体百分白，美丽百分百身体美白才是美丽王道身体美白，要解决便秘便秘治疗法集锦美白不可忽视的5个细节细节一：随时随地的防晒细节二：先补水，再美白细节三：定期去角质不能省细节四：要美白就要会排毒细节五：按摩美白也有效胶原蛋白——让肌肤白得更加彻底胶原蛋白——美白的明星物质从食物中摄取胶原蛋白让肌肤白得更加彻底美白面膜DIY隔离霜——肌肤的美白屏障保持肌肤美白的大功臣全面了解隔离霜美丽讲堂5：肌肤杀手食材黑名单第六章 肌肤烦恼完全解决方案“黑头”的消除痘痘的消除毛孔粗大的修复色斑的修复

<<25岁小美女的美肌心经>>

章节摘录

无瑕的皮肤最优质姣好的容颜是提高身价的资本。

每个女人都梦想拥有一张美丽无瑕的脸蛋，成为众人瞩目的焦点。

因为纯洁无瑕的肌肤在任何时候都会让人看上去美不胜收。

长着一张草莓脸，不仅在别人眼中不够美观，也会让自己不胜烦恼。

要想拥有人人羡慕的美好容颜，首先必须要消除脸上的斑点。

像污点一样溅在脸上的斑点，是许多女人心中不能言说的痛。

本来皮肤看起来很白皙，奈何就因为几块点状的雀斑或者黄褐斑，让整张脸生气全无。

想来就让人觉得郁闷。

因为后天的不小心，产生的晒斑等还容易解决。

最恼人的是先天遗传的斑点，像是烙印一样伴随一生，让人无比抓狂。

烦恼啊，烦恼……究竟怎样才能和那些恼人的斑点彻底说拜拜呢？

不用烦恼，让我们一起把斑点消灭吧！

如果你脸上的斑点是后天形成的，这个完全不要紧，通过一些特质的面膜就可以做到。

本书将会教给大家几个比较简单易行又能轻松消灭斑点的面膜。

至于先天性的遗传斑，相对来说，是比较麻烦啦！

不仅需要从内部调理，必要时还要借助于现代科技，这听起来就够麻烦的。

不过，要美丽，总得付出点代价啊！

细致毛孔的秘密如果你仔细观察，会很容易发现，那些皮肤好的女生，毛孔都比较细小。

毛孔粗大，很容易引发各种肌肤问题，像长痘痘、粉刺之类都还算比较轻的状况，严重的会诱发皮肤炎等皮肤疾病，实在不容小觑。

毛孔粗大，妨碍肌肤健康是一方面；另一方面，看起来也不够美观。

粗大的毛孔里易藏粉刺，不处理的粉刺又会加重毛孔粗大，形成恶性循环。

因此，细致毛孔才是美肌的关键。

缩小毛孔迫在眉睫。

缩小毛孔首先要解决掉粉刺和暗疮问题。

满脸的痘痘是青春的甜蜜烦恼，在旁人和自己眼中都是不忍细观的。

很多人总忍不住在它们初露苗头时就想把它们扼杀在摇篮里，初衷当然是好的，只是太过于心急了，搞不好的话，很容易在脸上留下疤痕，那可就不太妙了。

要想挤痘痘，至少要等它们成熟了才可以一举消灭。

而且，挤痘痘也是很有讲究的。

有些浅浅的粉刺其实不用挤，只需定期去角质即可。

就算是比较深的粉刺，也要具备一些小工具，掌握一定的技巧，然后才可以切入主题，轻轻地挤。

针对较顽固的粉刺，在这里我也真诚地奉劝大家不要一味地跟它打对抗赛，孤军奋战毕竟寂寞嘛！

不花钱的肌肤护理市面上太多的美容书籍让人眼花缭乱，最让人困惑的是：那些书到底是美容建议书还是产品推销手册？

每本书里都会介绍不同的美容产品，盲目地购买推销的美容美肌产品常常花费不少，但是，它们真的对自己有用吗？

爱美的女性，总会有“一分价钱一分货，越贵的化妆品美容效果越明显”的想法，殊不知，过分的护理反而会伤害肌肤。

肌肤是有生命的，它具有自我清洁的功能，就好比人本身具有某种抗体，一旦受到外来侵害的时候，会自动保护自己一样。

我们知道，人自身对一些疾病有一定的免疫力，但是如果你每次患小感冒都吃特效药的话，很容易破坏自己的免疫力。

同样，过度的皮肤清洁也会使肌肤自身的清洁功能退化。

相反，什么都不做，反而使肌肤状况更好。

<<25岁小美女的美肌心经>>

所谓不花钱的肌肤护理，指的就是这样。

其实，一般情况下，肌肤是不需要过分地护理的，只有在肌肤状况亮起红灯的情况下，才需要花费大工夫给肌肤做出全面的、正确的诊断，然后针对问题做出特别的护理。

过分护理的女性对肌肤造成的伤害绝对比那些不懂肌肤护理的女性对肌肤造成的伤害更大。

要想拥有真正美丽的肌肤，就要学会不依赖化妆品。

化妆品虽然能使我们更美丽，但是同时也对皮肤存在伤害。

当然，我们不会因为它对肌肤有伤害就完全舍弃它，但是，我们的确需要给肌肤放假，给它时间恢复元气。

不用花费大量金钱，只需要在合适的时间让肌肤自我修复，就是最好的肌肤护理。

当然，基本的护理仍是必要的。

外出之前应做好防晒准备，防止紫外线的过度照射。

我们知道，紫外线强烈作用于皮肤时，可发生光照性皮炎，使皮肤上出现红斑、水疱、水肿等；严重的还可引发皮肤癌。

所以，为了肌肤健康，还是需要做一些防护的。

不去美容院也能美肌很多女性朋友认为，要美容就要去专业的美容院，美肌只有在专业的美容院才能做到。

其实，只要你掌握一些技巧，不去美容院也能使肌肤美丽。

但是很多女性不明白其中的道理，经常把自己的肌肤问题的症结归到时间和金钱上面，找出各种各样的借口为自己辩解。

没有时间、花费不起等，都是她们看起来很充分的理由。

纵使没有了她们口中所讲的阻碍，她们也未必停下来处理自己的肌肤问题。

身体是自己的，如果自己都不爱惜，还会有谁替你爱惜呢？

其实，护理肌肤并不麻烦，每天抽出5分钟就可以完成。

你只需要准备好化妆棉、棉签、保鲜膜、冰块等居家生活的日常用品，再贡献出你的手掌和手指，找个可以让你充分放松的独处空间，给肌肤做一下简单的护理。

你可以试着把化妆品先抹在自己的掌心，合并双手慢慢揉搓，将化妆品预热后涂抹到脸上，这样更容易渗透进肌肤，功效也会随之加深。

当然，涂抹化妆品之前，要确保手部清洁。

这样讲很多人可能会不以为然，洗完脸的手当然是清洁的啊，因而，有些人常常直接用洗面奶一起洗脸洗手。

这是不对的。

手部需要单独的清洁，一定要用专门的洗手香皂或洗手液清洗才行。

<<25岁小美女的美肌心经>>

编辑推荐

《25岁小美女的美肌心经》中有卸妆、洁肤、去角质、美唇、防晒……百余个护肤小细节，让你的肌肤如冰雪般剔透，似陶瓷般细腻，绽放年轻光彩，成就你的魅力变身!

<<25岁小美女的美肌心经>>

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>