

<<超简单分类护肤法>>

图书基本信息

书名：<<超简单分类护肤法>>

13位ISBN编号：9787506449595

10位ISBN编号：7506449595

出版时间：2008-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：阿雅

页数：182

字数：132000

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>

<<超简单分类护肤法>>

前言

众所周知，好皮肤会让你看起来更美丽，皮肤无小事，虽然它并不“伤筋动骨”，但是只要你养好皮肤，外在效果会胜过整形手术。

在很多时候，女人通过购买护肤品将大量的金钱消耗在皮肤问题上：觉得皮肤发干，会考虑保湿；觉得自己不够白，就会美白；长了痘痘，会一个一个地消灭掉；起斑了，祛斑就会成为每天的必修课... 谁的皮肤保养不是和皮肤问题紧密联系的呢？

再来看那些皮肤没有问题或问题很少的女人，随便往脸上涂点护肤品，看起来也养眼，不用化妆就能变漂亮。

洗面奶、磨砂膏、面膜、营养水、彩妆.....使用琳琅满目的化妆品，实质是你在致力于对抗皮肤问题。

问题是，仅仅在脸上涂一堆护肤品，那是远远不够的，更不用说很多女性根本不知道如何正确使用相应的护肤品。

护肤是一项综合工程，身体内部的循环状况会通过皮肤表现出来，你的年龄、情绪、饮食、作息等秘密都会通过皮肤表现出来。

痘痘、暗沉、色斑、干燥.....了解它们的机理、成因并学会运用适当的处理方法，远离这些问题，不仅能让自己看起来更美丽些，还能使你在别人心目中的印象更好！

本书针对常见的护肤问题做了全面详细的讲述，并提出了操作性强的解决方案，十分贴近读者。

在编写过程中参考了大量高人气美容观点，有些美容指南甚至由参编人员亲身实验，希望能为你的护肤提供帮助、为你的生活增添亮色。

前几天收到一位年轻读者的来信，这位女孩子正处在20来岁的花一样的年纪，却深深地受到眼袋的困扰，我告诉她，可能与遗传有关，当然休息不良是很重要的原因。

“遗传？”

“不不，我父母50多岁了也没有眼袋”，她说。

她18岁就外出打工，经常需要工作到深夜两三点。

这就难怪了，如果不改变生活轨迹，很可能眼袋会成为一直挥之不去的阴影。

打开这本书的你，18岁的时候大多还在校园吧，生活的磨砺还没有体现在脸上，在时间面前是个大富翁，但这并不意味着衰老不会到来。

那么，趁着还有时间和心力，多宠爱自己一些，多关注一些护肤知识吧。

我们每天都在和时间赛跑，时间为我们带来的，除了幸福、荣耀和欢笑，当然也还有挫折、忧伤和泪水，而变丑、变老就像时光为战败者留下的痕迹，没有一个女子喜欢忍受。

如果能长久地保持美丽，意味着在时光面前，你并不是一个垂头丧气的落败者。

要想美丽的话，学会护肤吧，好皮肤是美丽的基础，除了让你看起来更美丽，还会让你更有信心和希望。

本书认为，恢复好皮肤、让自己变美的过程，实际上是解决护肤问题的过程。

皮肤会出现哪些问题呢？

痘痘、粉刺、发干、皱纹、油腻、斑点、眼袋.....要是这些问题都不存在，这样的皮肤当然是好皮肤。

而根据这些现象的指引，原本纷乱繁杂的护肤也变得脉络清晰了，不一定要求助于美容师，你可以成为自己的美容师！

美容师会告诉你使用这样那样的美容产品，这对于美容来说也是必要的，但是如果将美丽寄托在美容品之上，就算是走人歧途了。

对于一个生活方式健康、心态良好的人来说，美容品可以起到锦上添花的作用，但如果生活方式有问题，例如睡眠不佳、吸烟、喝酒、嗜好高糖高脂肪食物等，再好的美容品也无济于事。

从这个角度来说，最好的美容品是生活方式，最好的美容师是自己。

回过头来说眼袋吧，建议那位被眼袋所苦恼的女孩，想办法改变自己的工作状态，也可以和老板合理协商，争取不要让自己天天工作得那么晚；也可以试着换一份工作。

<<超简单分类护肤法>>

毕竟工作不会一成不变，而青春失去就不会再来。

<<超简单分类护肤法>>

内容概要

完美肌肤是使你看起来漂亮的基础，好皮肤甚至可以弥补长相方面的某些遗憾，使你不化妆也很漂亮。但是，干燥、暗沉、斑点、痘痘、皱纹等问题的存在，使皮肤没法令人省心。别再重复无效甚至错误的保养方法了，打开本书，轻松掌握护肤问题各个击破的秘诀，塑造亮丽美肤吧！

<<超简单分类护肤法>>

书籍目录

第一章 皮肤问题面面观 皮肤问题之——痘痘 青春痘 成人痘 皮肤问题之——皱纹 皱纹到来是时间问题 防皱目标 “里应外合”除皱 皮肤问题之——色斑 染色体的“馈赠”——雀斑 内分泌的“馈赠”——黄褐斑 紫外线的“馈赠”——晒斑囊 皮肤问题之——敏感 身体敏感度自测 敏感源全方位搜索 敏感性皮肤的护肤原则 敏感性皮肤的护理重点 敏感症状紧急应对第二章 皮肤护理基本功 真正认识皮肤 表皮 真皮 皮下组织 皮肤的功能 保护功能 吸收功能 分泌与排泄功能 感觉功能 调节体温 皮肤的类型 中性皮肤 油性皮肤 干性皮肤 混合性皮肤 敏感性皮肤 暗疮性皮肤 皮肤类型自我测定 皮肤保养按摩 皮肤按摩技巧 基本按摩方法 营养与皮肤状态 营养状况与皮肤健康 对症解决皮肤问题 皮肤的四季特征及护肤重点 春季：保湿+防晒+抗敏 夏季：防晒+控油 秋季：美白+补水 冬季：滋润+修复第三章 日常护肤关键词 清洁——护肤第一步 每一次洗脸都是美容 不同肤质的清洁方法 特殊季节里的洁肤技巧 定期去除角质 补水保湿——留住张力与光泽 纯补水不等于保湿 皮肤为什么会缺水 皮肤缺水会出现的问题 油性皮肤的保湿护理 利于保湿的日常习惯 不同肤质的干燥解救法 牛奶的保湿润肤功效 保湿小偏方 控油——塑造一张清爽的脸 控油从改变作息做起 选对控油爽肤水 常用的4种控油武器 避开控油误区 控油面膜DIY 防晒——让皮肤远离紫外线伤害 健康皮肤的杀手——紫外线 全方位防晒 防晒不应只在夏季进行 用防晒食物滋养肌肤 防晒：误区vs事实 晒后恢复白皙的方案 美白 美白的关键在于清洁 熬夜美白急救方案 维生素美白 美白的6个主要疑问 美白进阶 生活中的美白细节 抗老化 测测皮肤年龄 导致肌肤老化的护肤行为 未雨绸缪，抵御7种岁月痕迹 生活习惯与皮肤老化程度 越活越年轻的6大法则第四章 精致护肤提升篇 精华素 精华素的种类 精华素的4大“流派” 不同形式的精华素 面膜 面膜的形式 面膜的功效 面膜选用注意事项 美容液 美容液寻根 美容液在皮肤保养中的角色 美容液可用于“湿敷” 美容液的5大功效 眼霜 眼霜的种类 应当使用眼霜的人群 如何选择合适的眼霜 眼霜涂抹手法 使用眼霜的5大误区 眼周问题呵护指南 晚霜 晚霜与日霜的区别 不同肤质对应的晚霜 如何选一款合适的晚霜 正确使用晚霜 保湿喷雾第五章 学会化妆，让美丽升级 化妆品和保养品 化妆品的使用 化妆品与保养品的保存 化妆工具的清洁 化妆品的保鲜期 怎样化妆才适合自己 职业女性化妆秘笈 不同年龄段化妆秘笈 戴眼镜女性的化妆秘笈 不要让化妆品害了你的皮肤 认识化妆品中的重金属 识破假化妆品附：世界著名化妆品公司及旗下品牌 后记主要参考文献

<<超简单分类护肤法>>

章节摘录

像芝麻般分布在脸上的小斑点，是许多女人心中最大的痛，看了就叫人生气和心烦。

色斑是和周围皮肤颜色不同的斑点。

色斑形成的外因是：污浊的空气、强烈紫外线和化妆品等因素的刺激使自由基的活性增强，自由基在攻击和破坏细胞过程中，使细胞大量死亡、代谢紊乱，细胞内杂质无法代谢，造成色素沉积，新生细胞数量大量减少，形成色斑。

色斑包括雀斑、黄褐斑、晒斑等，属色素障碍性皮肤病。

黄褐斑是一种后天性局限性色素增多疾病，有蝴蝶斑、妊娠斑、肝斑等，根据形态、年龄段特征等不同而命名。

女性面部的色素斑点往往与自身的健康状况密切相关，有些斑点还可能是某些疾病的征兆。

发际边斑点：和妇科疾病有关，如女性激素不平衡、内分泌失调等。

额头斑点：多见于性激素、肾上腺皮质激素、卵巢激素异常者。

眼皮部斑点：多见于妊娠、人流次数过多及女性激素不平衡者。

太阳穴及眼尾部斑点：和甲状腺功能减弱、妊娠、更年期、神经质及心理受到强烈打击等因素有关。

鼻下斑点：多见于卵巢疾患。

眼周围斑点：多见于子宫疾患或流产过多及激素不平衡引起的情绪不稳定者。

面颊部斑点：多见于肝脏疾患者，更年期老人、肾上腺机能减弱者面部也有显现。

<<超简单分类护肤法>>

编辑推荐

《超简单分类护肤法》在手，护肤可以变得简单有条理。

世界上永远不缺护肤品，缺的是善于护肤的人。

塑造美肌，你也可以！

痘痘、细纹、色斑、敏感……各个击破。

清洁、保湿、防晒、美白、抗老……分类霏决。

油性皮肤、干性皮肤、敏感皮肤、暗疮皮肤……各有侧重。

<<超简单分类护肤法>>

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>