

<<美容护肤保养金典>>

图书基本信息

书名：<<美容护肤保养金典>>

13位ISBN编号：9787506452182

10位ISBN编号：7506452189

出版时间：2008-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：凰朝工作室 编

页数：251

字数：250000

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>

## <<美容护肤保养金典>>

### 内容概要

这是一本专门介绍现代科学美容、美体、护肤方法的大众科普读物。全书通过约百余个大家比较关心的问题，以通俗易懂的语言，向人们讲述了现代美容养颜、美肤护肤的新观念及具体方法。本书内容丰富，观点新颖，具有很强的知识性。

<<美容护肤保养金典>>

作者简介

耿潇男，生活类图书资深策划人，撰稿人，北京瑞雅文化传播有限公司执行总监

长期致力于生活类图书的策划，撰稿及时尚生活潮流的观察研究

在流行时尚，服饰美容，营养美食，运动健身，亲子孕育，建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解

曾与海内

## <<美容护肤保养金典>>

### 书籍目录

Part 1 认识你的肌肤 第一节 揭开肌肤的神秘面纱 请宝贝你的肌肤 你了解自己的肌肤结构吗 第二节 肌肤类型及保养建议 6种肤质类型 肤质判断DIY 不同肤质的护理对策 天然保养品DIY 茄蜜润白面膜 蜂蜜玉米保湿面膜 天然保养品DIY 檀香木精油爽肤水膜 苦瓜祛斑面膜 天然保养品DIY 甘菊白芨蛋黄面膜 椰子冬瓜薏仁面膜 天然保养品DIY 西红柿豆粉面膜 西瓜蛋清芝麻面膜 第三节 影响肌肤的两大因素 睡眠是美肤的生命 生活小细节, 保养大问题 第四节 肌肤7大问题Pass pass 皮肤油腻 皮肤暗哑 皱纹细纹 皮肤松弛 毛孔粗大 皮肤色斑 暗疮 第五节 肌肤的日常保养步骤 卸妆 洗脸 化妆水 精华液 乳液 第六节 皮肤在四季中的特点及护理重点 繁花盛开的春季 天然保养品DIY 蜂蜜月季美白面膜 苹果海苔汁 艳阳高照的夏季 天然保养品DIY 芦荟蛋清清凉镇痛面膜 玫瑰薄荷茶 秋高气爽的秋季 天然保养品DIY 第七节 解释肌肤保养的16个美丽陷阱Part 2 10大关键词为你打造瓷质美肌 第一节 清洁——净白素颜学习班 第二节 保湿——水润奇“肌”养成术 第三节 控油——清爽美肌非梦事 第四节 防晒——摆脱小黑人梦魇 第五节 美白——白雪姬养成魔法 第六节 抗老——零肌龄嫩肤容颜术 第七节 祛斑——赶走讨厌的小花脸 第八节 抗痘——不做“痘”花美人 第九节 运动——桃色美肌运动方案 第十节 沐浴——泡个美人护肤澡Part 3 美肤驻颜饮食调养, 让你的“面子”更美丽Part 4 美肤养成的中医汉方对策Part 5 从头到脚, 让你彻头彻尾地美丽

章节摘录

Part 1 认识你的肌肤 第一节 揭开肌肤的神秘面纱 不要认为肌肤只是一层皮，其实皮肤有着复杂的结市勾，只有了解肌肤的结构，才能有效地呵护它。

请宝贝你的肌肤 肌肤是人体最大的器官，其主要作用是隔离人体内部与外在环境，并阻止皮肤外部与内部的物质交换。

它能调节体温，感知压力、温度、疼痛，同时也是防御外在威胁的盾牌。

肌肤还像一面镜子，当我们疲倦、营养不良、有压力时，健康情况也会通过皮肤反映出来。

由于肌肤覆盖在我们身体的表面，直接接触外界各式各样的物质，因此肌肤经常受到阳光及温度变化的影响，也受湿气、尘埃和其他日常污染物质的影响。

如果一旦保养不当，极容易出现各种肌肤问题。

所以，请宝贝你的肌肤！

你了解自己的肌肤结构吗 看上去薄薄的皮肤，结构其实很复杂，它主要由三个组织层所构成。

表皮层 表皮层即皮肤的外层。

它的主要功能是为皮肤提供营养，保持皮肤弹性。

表皮层主要由基底层、有棘层、颗粒层、角质层等四层细胞所构成。

最外层为角质层，是一层没有细胞核的细胞所组成的保护膜。

当新细胞在皮肤较深层生成时，老化的细胞就会被推向表层从而导致被压平或死去而形成角质层。

角质层的厚度关系着皮肤细嫩程度与水分的保有度。

在角质层之下的是颗粒层、有棘层。

基底层位于真皮层的最里面，当细胞在这里产生以后，它不断往上推进，形成有棘层、颗粒层，最后到达角质层，这个过程大约需要14天，尔后新生的角质层不断被由下往上的细胞取代而脱落，又需14天。

因此，一个健康的表皮细胞新陈代谢约需28天。

<<美容护肤保养金典>>

编辑推荐

《美容护肤保养金典》编辑推荐：保养处处有绝招从头到脚让你美丽到底

<<美容护肤保养金典>>

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>