

<<基础护肤全书>>

图书基本信息

书名：<<基础护肤全书>>

13位ISBN编号：9787506471619

10位ISBN编号：7506471612

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织

作者：夏彬

页数：191

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>

<<基础护肤全书>>

内容概要

美肌、明眸、香颈、秀发，打造女性细节之美，夏彬编著的《基础护肤全书》为您提供全方位的立体护肤，超完美的美肌方案，塑造属于你的水漾美丽。

《基础护肤全书》教你了解你的肌肤，影响肌肤状态的因素，不同肤质的日常护理要点，遵循肌肤生物钟的护肤捷径，夜间的清洁和保养，旅行中的护肤要点，生理期护肤贴心提示，娇颜防过敏锦囊...

...

<<基础护肤全书>>

书籍目录

Part 1 认识你的肌肤

皮肤的构造

皮肤的生理功能

健康皮肤的标准

影响肌肤美丽的因素

试着检测你的肤质

不同肤质的日常护理要点

Part 2 遵循时间规律，轻松保养皮肤

身体里的神奇生物钟

不同时间段的肌肤保养

护肤，因季节而变

Part 3 护肤品的选用

选择护肤品应遵循的原则

你的护肤品用对顺序了吗

关于卸妆

关于洁面乳

关于化妆水

关于乳液

关于面霜

关于防晒品

关于粉底

护肤品的功能

妥善存放你的护肤品

Part 4 脸部肌肤完美护肤三部曲

完美护肤三部曲之彻底清除污垢

完美护肤三部曲之有效补水

完美护肤三部曲之有的放矢锁住营养

Part 5 肌肤出状况了怎么办

肤色暗淡

全面抗击青春痘

大油脸

黑头

告别斑点

皮肤粗糙

毛孔粗大

战胜皱纹，你就战胜了衰老

对抗面部皮肤松弛

Part 6 明眸美女在养成

黑眼圈怎么去除

眼袋的形成及消除

走出眼霜使用的误区

选对睫毛膏，眼睛更出彩

Part 7 保养娇艳美唇

双唇的基本呵护

日常唇部护理

<<基础护肤全书>>

认识唇膏

选对最适合你的唇膏

唇色与肤色的协调统一

完美唇型的勾勒

Part 8 颈部肌肤保养

不可忽视的颈部保养

颈部肌肤如何保养

颈部润肤产品

预防颈部皱纹的产生

Part 9 让你的头发轻舞飞扬

不同发质的梳理方法

别忘了头发也要防晒

摆脱头皮屑的困扰

头发分叉怎么办

洗发，你洗对了吗

脱发、断发

染发、烫发时的注意事项

秀发四季养护方案

Part 10 手足肌肤护理，让细节也美丽

手部护理注意事项

简单手部按摩操

指甲的护理

选择指甲油及正确的涂抹方式

足部的保养要点

足部护肤与放松

<<基础护肤全书>>

章节摘录

版权页：插图：春天，皮肤的新陈代谢逐渐加快，皮脂和汗腺的分泌越来越旺盛。

同时，空气中的花粉、灰尘和细菌会给皮肤带来不利影响。

更重要的是由于春天温差大，冷暖相差悬殊。

针对多变的气候，皮肤的保养也应采取相应的措施。

一般来讲，由于气温的回升和日照时间的延长，皮肤开始从严冬的干燥、易皱中逐渐缓和下来，新陈代谢随之旺盛，肤色和肤质都随着功能的活跃而得以改善。

因此可以说，春天的皮肤是四季中最美、最具有活力的。

但由于春风比较干燥，加上刚刚“复苏”的皮肤还较脆弱、敏感，所以春季皮肤护理的关键是三点，即防过敏、防日晒和注重保湿。

在一般人的观念中，春天防晒、秋天保湿是最正确的护肤方法，保湿应该只在秋冬季，而为什么春天还要加强保湿呢？

其实进入三月，阳光会越来越强烈，但空气中的湿度还不够，加上干燥的春风，会很轻易地把肌肤表面的水分带走。

如果你经常在室外，就会发现皮肤在晒黑的同时，还变得非常干，这在北方尤其明显。

所以说，这个季节的护理重点应该是在防晒的同时，还要加强保湿。

在春季我们应该选择什么样的防晒品呢？

春天的阳光并不强烈，所以没必要使用高防晒系数的防晒霜，一般在SPF15以下就足够。

有些护肤品中已经含有防晒成分，具有防晒指数，如果涂了这样的护肤品，也就不必再涂防晒霜。

或者还可以试试隔离霜，隔离霜不但能隔离紫外线，还能隔离彩妆、隔离脏空气。

选择什么样的保湿品在春季更为合适呢？

春天的保湿品与冬天使用的保湿品有所不同。

冬天的气候比春天更加干燥，水分蒸发得更快，所以使用的保湿品油性要大，而在春天，皮脂分泌开始旺盛，身体内部不再缺少油分，而是缺少水分，所以要选择油分低的补水性保湿品。

春季皮脂腺分泌趋向旺盛，这时的皮肤干燥缺水，油水不均衡，选用化妆水、保湿滋润乳液等有保湿功效的清爽护肤品较好。

春季温度、湿度变化大，易诱发肌肤问题，可暂时选用敏感肌肤专用品。

每种保养品的替换都须间隔1~2周，否则肌肤会易因无法适应而过敏。

春季使用功能性强的产品，有助于老化皮肤快速更新。

但失去角质保护的肌肤，容易被强风、阳光伤害。

某些人春天易出现皮肤过敏现象，这与保养和药物的刺激有关。

春天多吃富含维生素A、维生素B2的食物和新鲜果蔬，不吃诱发春季皮炎的食物，如田螺、芹菜、油菜、菠菜等。

在春天，干性和中性肤质者，应充分保持皮肤有较高的湿度环境，包括内环境和外环境。

内环境指的是身体内部不缺水，也就是要多喝水使皮肤滋润，还可多吃含水分多的食物，如热柠檬茶、蔬菜汁、果汁等。

外环境主要指从外表湿化皮肤，除日常的洗脸外，可用加湿器改善干燥的室内环境，并可用保湿增水性能好的高脂护肤品，如各种乳液等。

由于新陈代谢的增加及春天大风中所带的灰尘的侵袭，油性肌肤者应格外注意面部皮肤的清洁，保持毛孔的畅通，防止灰尘和油污堵塞。

在护肤品的选用上，使用水质性护肤品即可。

<<基础护肤全书>>

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>