

<<美丽认证>>

图书基本信息

书名：<<美丽认证>>

13位ISBN编号：9787506485050

10位ISBN编号：7506485052

出版时间：2012-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：李云涛

页数：144

字数：107000

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>

## &lt;&lt;美丽认证&gt;&gt;

## 前言

Preface time时光伴随时间的转移，由拥有最初的QQ，到归国后建立博客，再到如今不得不提的微博，一路走来一直拥有。

拥有的并不是通信工具，而是一路相伴的朋友们。

出于能及时发现、解决、反馈朋友们所提及的时尚美妆问题，我工作的重心发生了微妙的偏移，从亲临现场的单一互动，到如今和微博粉丝的双重互动，大大提高了解决问题的时效性。

微博是我与朋友们交流的平台，朋友们的一路陪伴让我更加离不开它。

拥有的过程是相互伴随的成长，从懵懂叛逆的“80后”少年，到要为自己梦想和理想去努力打拼的海归青年，现在，我依然是为了理想而奋斗和努力的年轻人。

走过10年，那些熟悉的表情，那些动人的故事，依旧历历在目。

从QQ几十个好友，到微博几百万粉丝，有大家的一路相伴，动力倍增，让我们一起起航，串起美好的记忆。

在微博的世界里，我想要把自己对时尚美妆的理念跟你分享，想要跟有自己想法和知识的你沟通和互动。

于是，我组建了时尚美妆的话题，力求在话题的范围内，更加真实、实用、有效地跟大家分享当下最实用的潮流信息，更科学的美肤方式，更加时尚的彩妆技巧……在这里，能跟更多的达人们唇枪舌战或者愉悦畅谈，为我们提供了最有效、最直接的沟通平台。

时光匆匆流逝，微博却为我们留下了记忆的痕迹和沉淀，于是，我把这些关于美妆的记忆，编织成一本关于微博美妆讨论的记忆之书，在这里，你可以查到所有的你想要的时尚美妆信息。

当然，本书内容的积淀和汇总以及能如期与朋友们见面，离不开腾讯网、腾讯女性、腾讯微博以及我在腾讯的家人们江浩、石逸翌、夏悦、赵楠、朱晓娟、郭郁、张然、王珏雅、苏超等的支持，感谢你们给予我的帮助，我会更加努力，为朋友们提供更多的时尚美妆信息，让我们一起继续拥有幸福的美好时光。

李云涛2012年5月

## <<美丽认证>>

### 内容概要

拥用近500万微博粉丝的云涛老师又一次倾情出击。

在本书中，云涛老师将粉丝们最为关心的话题集中整合、汇聚精华，为还在美容与美妆话题中困惑的时尚潮男、潮女们给出了最为真实、可靠的答案。

在本书中，云涛老师不仅与您分享微博粉丝的美妆话题，而且还专门拍摄了多组美妆分解图片，以更好地补充微博的空间缺憾，让读者捕捉到更过的美容信息。

## <<美丽认证>>

### 作者简介

李云涛 (PatrickLee)，著名美妆专家，殿堂级形象设计顾问，整体造型师。意大利科菲亚高级时装及造型艺术国际学院教授、北京服装学院形象设计主任。

出版书籍《美容QA大讲堂》《轻熟女美妆宝典》、《型男DNA》。

曾担任第19届20届金鸡百花电影节红毯及颁奖典礼造型总监，电影《一夜成名》《巨额交易》《丑男大翻身》《诡婚3D》造型指导等，更长期与《VOGUE服饰美容》、《视觉》、《悦己》、《世界时装之苑》、《时尚伊人》、《时尚先生》、《时尚健康》、《男人装》、《风度》、《都市主妇》、《好主妇》、《虹》、《今日风采》、《瑞丽》、《新娘》、《东西》等多家顶级时尚杂志常年合作。

同时受邀为湖南卫视，旅游卫视，等多家电视台时尚节目的特约嘉宾。

## <<美丽认证>>

### 书籍目录

怎样进行手部保养？

用冷水洗脸好吗？

每天都能用毛孔清洁霜吗？

怎样护理角质层薄的脸颊？

脸上有斑怎么去掉？

肤色不均怎么办？

天生肤色黑怎么变白？

怎样保持脸部一天湿润水滑？

洗完脸总绷得慌怎么办？

脸上脱皮还长痘怎么办？

如何不当“黄脸婆”？

油性皮肤怎么选择护肤品？

如何护理混合型皮肤？

中性皮肤如何选择护肤品？

皮肤铅超标怎么办？

如何彻底清洁面部皮肤？

用洗面奶后脸上紧绷还脱皮怎么办？

有简单易行的护肤小偏方吗？

怎么预防油脂粒？

偏黄油性皮肤如何选择护肤品？

怎么才能消除浮肿脸？

后天过敏性皮肤如何护理？

过敏性皮肤能彻底恢复吗？

## <<美丽认证>>

皮肤过敏时还需要隔离防护吗？

秋季过敏怎么办？

使用BB霜需要注意哪些问题？

油性皮肤和敏感性皮肤能用BB霜吗？

脸上有痘印应该如何遮瑕？

如何使用BB霜效果最好？

BB霜和粉底可以混合使用吗？

使用BB霜如何卸妆呢？

BB霜到底有何功效？

使用BB霜还需要其他化妆品吗？

BB霜可以与防晒霜一起使用吗？

BB霜与隔离霜哪种比较好？

怎么除掉烦人的黑眼圈？

怎么去除黑眼圈和眼袋？

有没有简单易行的办法去除黑眼圈？

熬夜生成的黑眼圈怎么去除？

眼睛周围皮肤干并有黑眼圈怎么办？

脸上的痘痘能不能挤？

怎么去除脸上的痘印？

对抗痘痘有经济实惠的办法吗？

如何护理爱长痘的皮肤？

后背长痘痘怎么办？

挤痘痘的安全守则？

## <<美丽认证>>

对付痘痘能自己制作水果面膜吗？

茶树油能治痘痘吗？

怎样控油最好？

平时怎么护理爱长痘的皮肤？

脸上反复长痘痘怎么办？

心理压力大对治疗痘痘有影响吗？

脸上有痘印怎么遮瑕？

去掉黑头有何妙招？

喝不加蜂蜜的柠檬水能美白吗？

黑美人能变成白美人吗？

人体补充什么可以起到美白效果？

能打“美白针”吗？

怎样拥有白皙红润的脸色？

怎样让晒黑的皮肤变白？

怎样让黄皮肤变白？

有迅速美白的化妆品吗？

在夏天如何美白？

肌肤暗黄无光需要肌肤排毒吗？

怎样选择美白产品？

怎么改善“质量”差的皮肤？

如何呵护经常遭受暴晒的皮肤？

不小心晒伤了怎么办？

怎样卸掉物理防晒霜？

使用防晒霜必须卸妆吗？

## <<美丽认证>>

如何选择防晒产品？

去海边怎么防晒？

怎么补涂防晒霜？

怎么控制防晒霜的使用量？

吸掉物理防晒霜影响防晒效果吗？

怎么卸除防晒霜？

敏感肌肤晒后怎么修复？

用粉饼补防晒涂多厚效果最佳？

用了高倍数防晒霜怎么还被晒黑了？

洗完热水澡后怎么护理面部？

所有类型的皮肤都需要保湿吗？

嘴唇总干燥怎么办？

眼睛干燥总觉得疲劳怎么办？

局部补水有何妙法？

各种化妆用水有何功效？

按摩能改善皮肤吗？

皮肤怎么保湿？

怎样作息对皮肤最有利？

从指甲可以看出身体状况吗？

用电脑时如何保护眼睛？

手脚冰凉如何治疗？

有没有美白牙齿的好办法？

面膜DIY  
水果面膜



## <<美丽认证>>

美白面膜

化妆DIY

芭比娃娃化妆法

速变大眼美女

三步打造人气裸妆

简简单单修美眉

不同脸型腮红画法

四招大脸变小脸

三分钟完美睫毛

发型DIY

爆红丸子头

三款中长发型的打理

眼睛化妆DIY

单眼皮化妆术

双眼皮化妆术

经典黑眼妆

紫色魅惑眼妆

巧手告别眼部细纹

火象星座眼妆

肌肤化妆DIY

四大步骤重建幸福肌肤

美女脸蛋日系妆容DIY

补妆细节

化出性感嘴唇

分辨卸妆油

使用眼霜的重要性

涂抹眼霜

告别浮粉

化彩妆有何妙招？

遮瑕有何技巧？

怎样进行手部保养？

用冷水洗脸好吗？

每天都能用毛孔清洁霜吗？

怎样护理角质层薄的脸颊？

脸上有斑怎么去掉？

肤色不均怎么办？

天生肤色黑怎么变白？

怎样保持脸部一天湿润水滑？

## <<美丽认证>>

洗完脸总绷得慌怎么办？

脸上脱皮还长痘怎么办？

如何不当“黄脸婆”？

油性皮肤怎么选择护肤品？

护肤篇

如何护理混合型皮肤？

中性皮肤如何选择护肤品？

皮肤铅超标怎么办？

如何彻底清洁面部皮肤？

用洗面奶后脸上紧绷还脱皮怎么办？

有简单易行的护肤小偏方吗？

怎么预防油脂粒？

偏黄油性皮肤如何选择护肤品？

怎么才能消除浮肿脸？

## &lt;&lt;美丽认证&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：后背长痘痘怎么办？

圆圆对李云涛说：我后背上总觉得油油的，也长痘，到底是什么原因？

云涛解答 背部出油，是因为你的皮脂分泌过于旺盛。

要勤洗，并且吃些清淡的食品。

长痘痘，是由于你的毛孔被阻塞，油脂没办法正常排出。

最好的办法，还是多清洗，保持毛孔的畅通。

建议你到超市去买两袋浴盐，膏状或干颗粒状的都可以。

注意挑选的时候要选择强调清洁和消炎作用的。

如果是膏状的就可以直接在沐浴时使用，如果是干颗粒状的就要再买一块硫黄皂。

在泡沫涂好以后，把盐涂在后背上轻轻按摩到颗粒融化。

海盐的颗粒有消炎去角质的作用，可以连续使用三天，之后每周用两次就可以了。

注意整个背部都要按摩到哦，全身除了胸部以外都可以用。

挤痘痘的安全守则 女生爱美丽对李云涛说：我特别爱挤脸上的痘痘，看见它就很难受，忍不住就会挤。

有人说不能挤痘痘，但也太难看很别扭，真的不能挤痘痘吗？

防止长痘的方法就是避免刺激皮肤，所以，以后长痘痘最好不要再挤了，我知道很难忍住，但是相信我，挤掉痘痘只会使其进一步恶化，并且非常容易留下痘印。

谁都告诉你小痘痘不要挤，其实，医生没有绝对说小痘痘不要挤，而是要科学地挤。

现在我就告诉你：挤痘痘不留痕迹的安全守则。

准备工具：柔软角质化妆水、青春棒、拔粉刺面膜、夹眉毛小夹。

云涛解答 防止长痘的方法就是避免刺激皮肤，所以，以后长痘痘最好不要再挤了，我知道很难忍住，但是相信我，挤掉痘痘只会使其进一步恶化，并且非常容易留下痘印。

谁都告诉你小痘痘不要挤，其实，医生没有绝对说小痘痘不要挤，而是要科学地挤。

现在我就告诉你：挤痘痘不留痕迹的安全守则。

挤痘痘前，手要清洗干净，最好用去角质面膜，让角质层变得柔软，痘痘更容易挤出。

不过，如果有发炎的痘痘，去角质层时记住不要擦到它。

准备“战痘”的手，最好用化妆水再擦一次。

洗脸后，要挤痘痘的地方什么都不要涂抹，尤其不要用收敛性化妆水，那会让毛孔收缩，更难挤出痘痘。

至于要用的青春棒，先要用酒精或化妆水消毒。

挤痘痘时，所接触的范围较小，不会影响或伤害到痘痘旁边的正常皮肤。

但刚开始使用时，可能会不顺手，而且有些人若忘记清洁青春棒，挤痘痘时留在上面的脓，再蔓延到下一颗痘痘，会造成感染。

先擦柔软角质化妆水，挤痘痘更容易。

对付坚韧不拔的“顽强”的粉刺，先擦柔软性角质化妆水，你会发现挤起来特别容易，就像拔除粉刺面膜时一定要用软化角质的美容液，是一样的道理。

<<美丽认证>>

编辑推荐

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>