

<<为美丽加分>>

图书基本信息

书名：<<为美丽加分>>

13位ISBN编号：9787534578793

10位ISBN编号：7534578795

出版时间：2011-3

出版时间：庄瑞珍 凤凰出版传媒集团,江苏科学技术出版社 (2011-03出版)

作者：庄瑞珍

页数：185

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>

<<为美丽加分>>

内容概要

《为美丽加分》分为上、下两卷，上卷主要从当前主流美容休闲方式“SPA”出发，从四个方面详细介绍“SPA”的过程和工艺；下卷则是从个人的外貌、妆容和修养出发，教会女性如何从身、心两方面打造优雅、知性女人。

作者以其丰富的从业经验，配以简单明快的叙述方式，由浅及深、娓娓道来，和广大爱美女性一起畅谈美丽。

植物精油的美好，源于它赋予女性最天然的芳香和对身心最神奇的修养方式，源于它是最严谨的科学方式下取最原始的美容美体的产物。

庄瑞珍女士以其深厚的专业素养和极富诗意感性的文字为我们奉献一部女性格调的读本。

作者从芳香疗法的起源、发展，精油的历史、属性、疗效、萃取、储存、使用方法、注意事项以及欧美国家利用高科技设备从植物中提取精油等多方面，介绍以香熏、泡浴、按摩这些既传统又现代的方式来达到美容目的。

此外，作者还重点推荐了20多种常用精油，对各种精油的皮肤疗效、身体疗效、心灵疗效都做了细致入微的推介。

为了追求最高的性价比，作者着重推荐了“Home SPA”，对其具体的操作步骤都作了详细的讲解，最快捷全面的精油“数据库”，帮您对症下药，选取最适合您的精油配方。

<<为美丽加分>>

作者简介

庄瑞珍，台湾省忆依整体造型美容学苑董事长，芳香疗法照护协会台南市常务理事，新光人寿保险公司美容讲师，电视台美容专栏现场直播call in美容专家，广播节目美容现场直播call in美容专家，瑞士赫伦理化妆品总公司讲师，日本kanebo化妆品美容顾问，荣获台湾省美容卫生评鉴特优，荣获台南市美容比赛第一名，江苏恒泽堂首席美容顾问。

<<为美丽加分>>

书籍目录

序为美丽加分，做优雅女性上卷：潮流生活新风尚第一章 SPA——时尚先驱一、SPA的渊源与内涵二、SPA的神奇魔力第二章 芳香疗法——精油的盛宴一、芳香疗法的起源与历史二、精油简介三、精油常识四、使用及注意事项五、常用精油及精油配方推荐第三章 HomeSPA——洗出完美身段一、女人美丽与HomeSPA二、HomeSPA真的可以美容肌肤吗三、HomeSPA的禁忌第四章 体内美容——吃出健康来一、体内卸妆二、什么是维生素下卷：美丽，由内而外第五章 瘦身——享“瘦”健康新生活一、肥胖测定方法二、享瘦——先学会计算卡路里三、运动减肥四、节食减肥五、减肥食谱第六章 妆容——美丽“快餐”一、化妆的重要性二、淡丽妆容打造美丽外形三、彩妆丽人第七章 整形——让美丽之花绽放一、整形，帮你加分二、激光美容三、不用动刀：微整形第八章 养护——持久年轻的法宝一、美丽肌肤的两大“杀手”二、全身护理手册第九章 修养——做魅力女性一、日常礼仪规范二、乐活字典

<<为美丽加分>>

章节摘录

版权页：插图：将“碳粉微粒”涂在皮肤上，待其渗入毛孔后，再使用激光将碳粉粒子爆破，震碎皮肤的脏污及角质，产生的热能可以促进胶原蛋白新生，达到缩小毛孔、紧致柔肤的效果。

效果：缩小毛孔，抚平细纹，改善松弛现象，除浅层斑，改善肤色暗沉。

使用族群适合有表浅性痘疤、凹洞、皮肤暗沉、黄褐斑色素沉着或是毛孔粗大的人。

注意事项：无论柔肤激光的效果有多好，大家也不能不注意治疗后的保养，这样才能事半功倍，让你的肌肤更加完美。

1.柔肤激光治疗后会出现短暂的红、肿、热等反应，要迅速吸热、降温、补水。

专家建议使用生命活水凝胶，它主要含有维生素B5、芦荟、薰衣草等成分，能迅速吸热、降温、补水、抑菌，促进表皮生长、新陈代谢。

2.治疗后要避免阳光紫外线直接照射。

需要加强防晒，建议使用SPF30-50以上的防晒品，外出需2-3小时补擦一次，最好能撑伞、戴帽子，做好物理性防晒。

（二）激光除毛单一波长除毛，深色毛发或是肌肤白皙者因色差大，除毛效果较佳。

治疗过程快速，疼痛感像是被橡皮筋弹到脸上，疗程前会使用麻醉药膏以减轻疼痛。

<<为美丽加分>>

编辑推荐

《为美丽加分》将为你拨开修炼优雅途中的迷雾；教会你怎样从身、心、灵上做一个知性、优雅的美丽女人。

如果说现代美容化妆品，要求最快捷的美丽效果，那么自然美容法则，更主张长久的“养护”，呵护美的“泉”，灌养美的“源”。

<<为美丽加分>>

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>