

<<白皙美人新主张>>

图书基本信息

书名：<<白皙美人新主张>>

13位ISBN编号：9787538150933

10位ISBN编号：7538150935

出版时间：2007-8

出版时间：辽宁科技

作者：要薇

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>

## <<白皙美人新主张>>

### 内容概要

美容护肤教主林薇以多年美容保养专业经验与知识，在本书中一次给你美白、防晒、全身护肤护发的一套全套秘诀。

昂贵的保养品不是一定要买，高级的护肤美容中心也不是一定要去，本书告诉你的全部都是简单平易又生活化的美肤保养步骤，保养品、面膜更可以DIY，在为自己的美丽努力的同时，更享受生活乐趣，原来，美丽的密码，来源于一种生活态度和心态。

姐妹们快行动起来吧！

心动不如马上行动，依照美容教主的柔声教导，轻松愉快跟着做，丽质美肤没烦恼，每天一小时，让你从头美到脚，变成一个水当当的白皙美人！

## <<白皙美人新主张>>

### 书籍目录

前言时时护肤，留住美丽第一章护肤绝技肌肤保养品一用就上手四季护肤技巧各阶段年龄保养秘诀美白防晒不可忘生理期如何照顾肌肤洗澡也能护肤以精油芳疗肌肤护肤的心灵密码必吃的养颜食物第二章全身美体面膜总动员自制面膜配方如何洗脸颈部保养肩部保养胸部保养乳晕保养背部保养腹部保养指甲保养手部保养私密处保养腿部保养轻松除毛第三章疑难攻略防止毛孔粗大消除眼部问题肌肤不松弛赶走体臭、狐臭祛除斑点扫光面疱、粉刺如何控油告别脚部问题第四章秀发飘飘好好洗头发护发小技巧旅游时如何护发头发清洁的误区烫发叮咛染一头亮丽的头发常见的头发问题以饮食滋发

## &lt;&lt;白皙美人新主张&gt;&gt;

## 章节摘录

当夏日来袭，对肌肤而言是残酷的煎熬。特别是肌肤，总会碰到缺水、油腻、暗沉等问题，让爱美的女性一看镜子立刻垂头丧气。如何才能让自己的脸蛋依旧清爽光滑呢？不妨试试面膜的妙用。

**面膜的原理与种类** 敷面膜时，皮肤温度会升高一些，此时，脸部的血液循环会加速，有助于毛孔张开，充分吸收面膜的养分，进而达到滋润脸庞的效果。

此外，面膜可软化角质，将毛孔的杂质一并吸出，让肌肤焕然一新。

面膜也是历史悠久的美容方法，自古埃及时期，皇后即以湿泥或牛奶敷脸，让自己青春永驻。随着时间的演进，至今面膜的材料、制法更加琳琅满目，紧紧抓牢众多爱美女性的的心。

市面上的面膜种类繁多，如果依照形式来区分，可分为以下几种：  
1. 撕落型面膜 通常是一种透明或半透明的胶状液体，一段时间后会脸上凝固，可提高表皮温度、软化角质，促进脸部的新陈代谢。

当撕落时，毛孔的污物会被面膜带出。

使用时，应依照汗毛的方向从上往下撕除，以每周进行两次为宜。

2. 凝胶型面膜 特别适用于油性肤质，尤其是含芦荟成分的面膜，有舒缓的效果。

3. 泥膏型面膜 看起来就像脸上敷了泥巴，它是由颗粒较细的高岭土、冰河泥制成，含有矿物质、植物酵素、盐类等成分，可软化阻塞在毛孔口的死皮，彻底清洁皮肤，也能达到理想的保湿效果。

涂这类面膜可从脸颊开始，因为此处温度较低，先涂可让脸颊与其他部位的干燥时间一致，效果较为理想。

4. 乳霜型面膜 这类面膜和护肤霜类似，成分都有维生素C、维生素E或胶原蛋白、玻尿酸等，具有保湿、美白的效果。

使用上非常简单，只要均匀地涂在脸上，20分钟后洗去即可。

它适应的肤质较广，即使是敏感性皮肤也能使用。

5. 织布型面膜 这类面膜以织布制成，形状如同面具，可完整地贴在脸上。织布含有高浓度的精华液，易于皮肤吸收，达到美白、保湿、除皱、抗衰老的效果。

织布型面膜由于操作简便，成为女性最喜欢使用的面膜种类。

不过，它深层清洁的效果不如泥膏型面膜和撕落型面膜。

6. 局部面膜 除了脸部的面膜，局部面膜也很风行，常见的有眼膜和鼻膜。

眼膜具有极佳的保湿效果，可迅速消除黑眼圈、眼袋。

鼻膜为水洗型，厚厚一层涂在脸上，洗去后可彻底清除黑头，深受女性喜爱。

**敷面膜的正确观念** 很多女性常敷面膜，但是脸部肤质却未改善，其关键就在于她们没有正确使用面膜，因而适得其反。

**敷面膜应注意以下技巧：**  
1. 敷面膜时先在其他地方试用 如果脸部缺水，使用含补水成分的面膜时，会受到轻微的刺激。

不过，要是某类护肤品过敏，也许是产品不适用的结果。

购买前，可在手腕、耳下试敷，如果20分钟后反应正常，才可购买使用。

2. 敷面膜时先洗脸 敷面膜前应先洗脸，可使用温水，让毛孔扩张，将脏东西、油脂排出，这样有助于脸部吸收面膜成分。

3. 面膜可涂厚 面膜的原理是借由敷在脸上的材料，让脸部与空气暂时隔绝，使皮肤温度上升，吸收面膜的养分。

面膜涂厚一些，可达到更好的效果。

4. 使用面膜后，可继续涂精华液、面霜 面膜的作用在于可为皮肤提供深层的营养。

面膜敷完后仍然可使用精华液和面霜。

5. 面膜不要敷太久 除了一些特殊的保湿面膜可以敷整晚外，大部分的面膜都有时间的限制

## <<白皙美人新主张>>

,通常是15~20分钟。

面膜尽量不要敷太久,否则,容易造成肌肤发痒或过敏。

敷用前应先了解包装上的使用说明,以上面标示的时间为准。

6. 敷完面膜后应清洗干净 敷完面膜后,应用温水清洗干净,不要让面膜残留在皮肤表面。

7. 面膜不应天天敷 有人为了美丽,天天使用面膜,这种做法容易使皮肤敏感、红肿,反而适得其反。

不管是现成的面膜产品,还是自制的天然面膜,都不要天天敷,每周敷面膜1~2次是比较理想的。

如果是去角质功效的面膜,一星期的使用次数不要超过1次。

8. 敷面膜时不要激烈活动 敷面膜时最好是平躺放松。

如果要做什么事,应选择一些不需要运动的事情,如看电视、看书、听音乐等,让肌肤全面地放松。

这段时间,绝对不要说话、打电话,或是有大的脸部表情,甚至是做运动,否则,将破坏面膜的效果。

9. 睡前最适合敷面膜 晚间10点至凌晨3点,是皮肤新陈代谢最旺盛的时间,如果在晚间10点左右敷面膜,之后入睡,可让皮肤充分吸收养分。

10. 坐飞机时如何使用面膜?

飞机上的化妆室有湿毛巾,可作为敷面膜前的清洁之用,并可同时使用化妆水。

脸部清洁后回到座位上,敷上面膜休息即可。

11. 面霜可暂代面膜 如果手边临时找不到面膜,可选择补水功能佳、较滋润的面霜。

使用前除了先清洁脸部外,也可加以按摩,再使用滋润面霜。

12. 紧急状况可用织布面膜 织布面膜可用在紧急用途,如第二天要坐飞机、晚上要参加活动、出差等,使用后,皮肤立即有得到滋润的感觉。

13. 若出现不适应立即停止使用 敷面膜时如果出现红肿的情况,应立即将面膜冲去,用清水彻底洗净脸庞,再涂上凡士林,让皮肤冷却。

14. 面膜应长期使用 面膜需要定期、持续使用,这样才能真正改善肤质,解决皮肤问题。

15. 脸上有痘痘时应停用面膜 若是脸上有痘痘或伤口,应暂时停用所有的面膜,否则,情况会更加恶化。

应等痘痘、伤口复原后再使用面膜。

16. 面膜保鲜 面膜和化妆品一样,都能放在冰箱冷藏。

要注意的是,面膜、精华液、凝胶等保养品,只能放在保鲜室而非冷冻室,否则,将会破坏其中的成分。

运动后,绝对不要马上使用冷藏的面膜,因为皮肤细胞在过冷的温度刺激下容易坏损,更无法吸收面膜的养分。

可先用室温的湿毛巾敷脸,等脸部温度变凉后,再使用冰面膜。

.....

<<白皙美人新主张>>

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>