

<<美容美肤妙招1668>>

图书基本信息

书名：<<美容美肤妙招1668>>

13位ISBN编号：9787538439533

10位ISBN编号：7538439536

出版时间：2009-3

出版时间：健康生活图书编委会 吉林科学技术出版社 (2009-03出版)

作者：健康生活图书编委会

页数：232

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>

## <<美容美肤妙招1668>>

### 前言

人，都是爱美的。

美丽，除了父母送给我们的美丽容颜之外，还有我们那健康的肌肤。

容颜的美丽和肌肤的健康都是可以通过我们智慧的头脑来实现的，诸如找到好的方法和窍门，为我们的美丽加分，让我们的心情更快乐！

中医讲究“望闻问切”，其原理就是通过人体的面部及外在特征看出身体存在哪些健康隐患。

因此，我们这里的容颜和肌肤的养护其实不仅仅是关系到美丽的事情，还和健康相关！

如此，我们需要掌握容颜和肌肤中的各种小窍门，需要积累相关的知识，自己就能做自己的美容师和护理师。

《美容美肤妙招1668》一书，以通俗的语言，休闲的形式，汇集多方的资源编著而成。

日常护理中，牵扯到肌肤养护的时候，我们往往是首先去挑选护肤产品，而没有想过如何挑选。

看产品说明上有自己需要的一项，就会买回家。

但是却往往不对症。

其实，每个人因年龄和肌肤特征的不同，对护肤品的需求也是不一样的，只有按照自己的需要来选择，才能起到更好的效果。

其次，有些人喜欢自己制作天然的护肤产品，却没有分析过是否适合自己，也从来没有想过如何选择适合自己的方式，甚至于对这些所谓“天然”的原料都没有做深入的研究，就直接拿来使用，效果自然是差强人意的！

更有些女性在经历人生的重大阶段，诸如经期、孕期、更年期等，这些时期是女人必经的阶段，自然有很多的讲究。

而更多的女性，往往会忽略这一阶段的保养，不知道自己这个时期该如何，不该如何。

《美容美肤妙招1668》一书，在分类上做到明确而实用，比如全文分为三大章，第一章讲的是肌肤的特殊养护，如保湿、美白、控油、排毒、祛皱、祛痘等几个部分，而这些部分中又做出细致的分类，按照肌肤的不同性质、不同的年龄、不同的季节、不同的护理方法等做出了明确的划分。

第二章则讲不同人群肌肤养护小窍门，全章又分为青春少女时期肌肤养护、熟女转变时期肌肤养护、经期肌肤养护、孕期肌肤养护、产期肌肤养护、更年期肌肤养护六大部分，每个部分在讲肌肤养护的时候又根据不同的肌肤状况和肌肤护理方法进行了分类，可谓全面而实用的窍门招数，带给您意想不到的护理效果。

第三章，则主要按照一天的时间来分类，分为早晨、中午、下午、晚上四个小节，每个小节同样全面而系统地介绍了护理细节及容易进入的误区，给读者带来不一样的感受！

## <<美容美肤妙招1668>>

### 内容概要

一书汇集多方的资源编写而成。

日常护理中，牵扯到肌肤养护的时候，我们往往是首先去挑选护肤产品，而没有想到如何挑选。

看产品说明上有自己需要的一项，就会买回家，但是却往往不对症。

其实，每个人因年龄和肌肤特征的不同，对护肤品的需求也是不一样的，只有按照自己的需要来选择，才能起到更好的效果。

其次，有些人喜欢自己制作天然的护肤产品，却没有分析过是否适合自己，也从来没有想过如何选择适合自己的方式，甚至于对这些所谓“天然”的原料都没有做深入的研究，就直接拿来使用，效果自然是差强人意的！

更有些女性在经历人生的重大阶段，诸如经期、孕期、更年期等，往往会忽略这一阶段的保养，不知道自己这个时期该如何做，不该如何做。

如果您为容颜的呵护和肌肤的护理犯难时，如果您不知道自己该如何选择适合自己的护理方式时，如果您为不知道该购买哪方面的护肤品才有效，或者您觉得自己制作护肤品也很好的时候请您拿起《美容美肤妙招1668》寻找答案吧！

《美容美肤妙招1668》不仅能成为您容颜养护和肌肤护理中的最佳美容师，同时还能为您的美丽和健康带来更多乐趣和知识。

## 书籍目录

PART1 肌肤特殊养护小窍门1 肌肤保温小窍门肌肤保温因人而异油性肌肤是缺水的表现油性肌肤清洁补水窍门油性肌肤慎选保湿产品油性肌肤应慎用霜类产品干性肌肤保湿的重点干性肌肤的洁面方法干性肌肤早晨养护重点干燥肌肤保湿紧急抢救混合性肌肤的保湿重点混合性肌肤保湿面膜敏感性肌肤养护重点敏感性肌肤保湿面膜保温产品分类挑选挑选保湿洁面品小窍门挑选保湿精华小窍门挑选保湿面霜小窍门挑选保湿眼霜小窍门挑选保湿喷雾小窍门挑选保湿面膜小窍门唇膏也是保湿必备防晒也要保湿日常滋润从补水开始喝水补水小窍门护理补水小窍门洗澡补水小窍门饮食补水小窍门慎用肥皂润肤科学使用加湿器预防脱水很重要阳光下的补水妙招春季补水小窍门夏季补水小窍门秋季补水小窍门冬季补水小窍门如何补水最得宜混淆补水和保湿不含油分的保养品最补水泡澡就是在补水缺水导致衰老2 肌肤美白小窍门防晒是美白的第一步纠正我们的防晒误区选好防晒霜小窍门防晒要领小窍门不易晒黑的人更要防晒自己动手打造美白油性肌肤去角质过敏性和干性肌肤去角质正确手法赶走顽固斑点妙记淋巴排毒顺序天然美白小妙招蔬菜美白护理妙招水果美白护理妙招药用面膜护理妙招其他美白护理妙招美白困惑一一解答专业美白产品效果更好美白产品彻底祛斑只是神话美白并不是完全消除黑色素美白品要避开的保养品持续美白的副作用敏感肌肤美白要注意早晚美白才科学怎样美白才持久3 肌肤控油小窍门确定出油的原因生活作息不规律过大的身心压力食物使肌肤出油错误的肌肤保养方法日常控油小窍门清洁很关键滋润不可少日夜分开保养饮食调节小窍门分类控油有必要T区控油护理抚平油脂粒日常收缩毛孔眼部特殊护理季节性出油控油方法保湿修护好方法男性控油有妙招妙计自制控油面膜走出肌肤控油误区越油越洗,越洗越油青春期才要控油出油导致毛孔粗大控油产品会引起过敏粉底的控制功效晚间控油误区频繁使用吸油纸使用面膜的频率4 肌肤排毒小窍门了解肌肤的基本状况看清肌肤的毒素肌肤产生毒素的因素为什么要排毒排毒成分分析饮食排毒小窍门助肝排毒小窍门助肾排毒小窍门润肠排毒小窍门其他食物排毒小窍门运动排毒小窍门快走排毒小窍门瑜伽的排毒功效跳起来排毒小窍门呼吸排毒小窍门新型的排毒方法睡眠有利排毒SPA水疗排毒香薰排毒小窍门按摩排毒手法肌肤排毒误区分析排毒药物不可随意服用清肠排毒误区不吃就能排毒排毒未必能养颜5 肌肤祛痘小窍门痘痘的形成与原因痘痘形成的生理成因痘痘形成的病理成因痤疮的类型诱发痤疮的因素祛痘的注意事项切勿挤压青春痘起痘不要晒太阳定期去角质很重要祛痘忌食有原则痘痘一“洗”了之祛痘洗脸要点3分钟洁面法纱布洗脸法紧急洗脸法不同部位祛痘方法额头祛痘妙方脸颊祛痘妙方鼻子祛痘妙方唇周和下巴祛痘妙方祛痘小秘方芦荟祛痘小秘方蜂蜜祛痘小秘方蔬菜祛痘小秘方中药面膜祛痘小秘方祛痘的一些误区痘,只长在青春期吃避孕药治青春痘祛痘先“去螨含氟牙膏引起痘痘6 肌肤祛皱小窍门皱纹的饮食方法多吃含软骨素的食物多吃富含核酸的食物多吃酸牛奶和肉皮多吃含维生素的食物自己动手祛皱洗脸时的禁忌按摩告别皱纹气功与按摩祛皱消除额头皱纹为全身做呵护补水舒缓眼部细纹按摩消减颈部褶皱滋润解决肘部干燥运动预防臀部松弛现代祛皱须谨慎妙计挑选除皱霜皮肤除皱手术前的准备注射除皱要谨慎抗衰老药物不可乱用使用精华素的误区直接用精华素精华素用得越多越好晚间这样用精华素用精华素代替眼霜PART2 不同人群肌肤养护小窍门选最合适的护肤品小窍门挑选洁面产品小窍门挑选面霜小窍门挑选唇膏小窍门挑选防晒霜小窍门巧制面膜小窍门巧手妙制番茄面膜巧手妙制黄瓜面膜巧手妙制柠檬面膜巧手妙制苹果面膜PART3 一天中不同时段肌肤养护

<<美容美肤妙招1668>>

章节摘录

插图：牛奶面膜牛奶能使皮肤白嫩，准备适量牛奶，然后将纱布浸入牛奶，湿透后敷面，等20分钟后用清水洗去，这样每天一次就可使肌肤变白。

如果皮肤被晒过度出现红斑，也可用牛奶涂擦被晒部位，再用柠檬敷面，一周后斑点就会变小。

淘米水洗脸我们在每天淘米的时候，留下初次和第二次的淘米水，让淘米水慢慢澄清，再取上面的清水部分来洗脸，坚持数天后，就会发现脸色变白而且细腻。

这种淘米水更适合油性朋友使用，因为用淘米水洗脸后，面部就不会再过分的光亮。

注意用淘米水洗脸后，还要再用清水洗净。

红酒面膜取红酒20毫升，蜂蜜2勺，珍珠粉少许。

然后将红酒、蜂蜜、珍珠粉混合，涂于脸上，约5分钟后用温水洗净，一周1~2次，坚持几个月后肌肤就可变得白皙。

相关链接牛奶涂脸：将喝完的牛奶瓶或奶袋中滴入几滴清水，摇匀之后倒入手掌，涂拭脸部，涂后过5~6分钟再用清水洗净。

这种用牛奶涂脸要长久地坚持才能看出效果，脸部肌肤会日渐白嫩，在洗澡后使用更为有效。

<<美容美肤妙招1668>>

编辑推荐

《美容美肤妙招1668》中1668种美容妙招，成就您的完美肌肤！

· 6类不同肌肤特殊养护窍门 · 6类不同人群简单易行养护窍门 · 1天24小时随时随地养护窍门  
肌肤特殊养护小窍门 肌肤保湿小窍门 肌肤美白小窍门 肌肤控油小窍门 肌肤排毒小窍门 肌肤祛痘小窍门 肌肤祛皱小窍门  
不同人群肌肤养护小窍门 青春少女时期肌肤养护小窍门 熟女转变时期肌肤养护小窍门 经期肌肤养护小窍门 孕期肌肤养护小窍门 产乳期肌肤养护小窍门 更年期肌肤养护小窍门 一天不同时段肌肤养护小窍门 早晨肌肤养护小窍门 中午肌肤养护小窍门 下午肌肤养护小窍门 晚上肌肤养护小窍门

<<美容美肤妙招1668>>

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>