

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749253

10位ISBN编号：7542749250

出版时间：2011-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：范欣 编

页数：175

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>

内容概要

在无龄美女风行的今天，肌肤怎样才能长期保持年轻动人？答案就是全方位的肌肤护理，与每天的细心呵护密不可分。疏忽日常护理，肌肤就会出现干燥、斑点、痘痘等一系列的问题，还会加速皱纹、松弛等老化问题的出现。

掌握正确的护肤方法与技巧，可以唤醒肌肤深处的新生能量，让肌肤每天都充满活力。

从日常的基本护理方法，到针对问题肌肤的有效美容秘诀；从护肤达人推荐的美颜小窍门，到保湿补水、营养滋润、美白淡斑、无痕去痘、抚平皱纹、防晒修护等每天必做的护肤功课……这些全方位的嫩肤术可让肌肤每天都处于“无懈可击”的状态，使肌肤持久如婴儿般细腻，即使是对护肤一窍不通的你也能全面掌握其中的不老秘诀。

想要达到肌肤新生的目标，还要遵从肌肤4周新陈代谢的周期进行保养，养成良好的护肤习惯，实现肌肤减龄不再是梦。

作者简介

范欣，2005年中国十大化妆师，2006年中国十大时尚造型师，2009年中国最具扣向力化妆造型师，作为首席化妆造型设计师，多次为马克张、雅戈尔、周大福珠宝、恒信珠宝、诺娅戈女装、爱慕内衣、FOURSLJN男装、资生堂、香港旅游局等设计造型，拍摄平面及电视广告。

为萨顶顶、李宇春、高圆圆、一飞儿乐团、阿朵、费翔、尚雯婕、张静初、陈楚生、羽泉、刘襄玲等众多艺人设计造型。

长期为《时尚芭莎》、《时尚伊人》、《时尚健康》、《时装》、《演艺圈》等著名时尚杂志服装及彩妆大片设计造型。

书籍目录

- Part 01 基础养护，开启无龄美肌之旅
 - Chapter 01 认清肤质：量身设计美肤方案
 - Chapter 02 还原素肌：彻底卸装
- Part 02 护肤六步曲，每日必做美肤功课
 - Chapter 01 保湿补水：保持肌肤晶莹水润
 - Chapter 02 营养滋润：为肌肤补充美丽能量
 - Chapter 03 美白淡斑：打造无瑕美肌
 - Chapter 04 无痕去痘：重拾零肌龄平滑靓肤
 - Chapter 05 远离细纹：肌肤年轻10岁的秘诀
 - Chapter 06 防晒修护：做健康的阳光美人
- Part 03 皮肤专家推荐的特效美肤理疗法
- Part 04 本草女人纯天然养颜法

章节摘录

版权页：插图：常见的去角质产品包括磨砂型、化妆水型、面膜型、乳液型等几种。

其中磨砂型去角质产品由于清洁能力较强，所以比较适合油性肌肤使用；干性肌肤最好选用化妆水型、乳液型去角质产品，不会对肌肤产生刺激；如果是痘痘肌肤或者敏感肌肤应慎用去角质产品，避免加重过敏情况。

面膜之于女人，就像是闺蜜一般，总能给予最贴心和最及时的呵护。

每个爱美女人的护肤品里总是少不了各种面膜，美白的、淡斑的、镇静修复的、补水的……在炎热的夏季，肌肤问题频频出现，我们需要比洗面奶更加有力的洁面工具，那就是清洁面膜。

面膜之所以能够比一般的保养品更加有效，其主要原因是面膜中含有许多的精华成分，配合面膜的无纺布或是棉布等材质，能够使脸部和外界暂时隔绝，使营养成分能够充分地渗透到皮肤里，使皮肤呈现出最完美的效果。

而清洁面膜和其他功能的面膜相比，最主要的作用在于深层清洁毛孔内的污垢，以及清除多余的油脂。

面膜的卓越效果是建立在与皮肤完全贴合的基础上。

一款与皮肤完全贴合的面膜，能够全面覆盖毛孔，让面膜中的水分和清洁成分慢慢地渗透皮肤的角质层，让毛孔得到深层清洁，最后被面膜中的吸附成分带出皮肤，使肌肤回复干净水润。

面膜如同一层小棉被一般，覆盖在皮肤上面，令毛细血管慢慢扩张，加速血液的微循环，增强细胞的代谢功能，而清洁面膜正是依靠面膜的这种加温作用把毛孔内的油脂、污垢等“吸”出来。

但是深层的清洁面膜通常都需要在脸上敷上厚厚的一层，虽然干燥速度很快，但舒适感就稍微差一些，最好是能够多尝试一些清洁面膜，从中找出最舒服、最适合自己的一款。

编辑推荐

《图说生活(畅销升级版):4周打造幼嫩美肤》：拥有光彩照人的好肌肤。

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>