

<<美丽真相>>

图书基本信息

书名：<<美丽真相>>

13位ISBN编号：9787544722445

10位ISBN编号：7544722449

出版时间：2011-9

出版时间：译林出版社

作者：宋丽t, 胡晓萍 著

页数：224

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;美丽真相&gt;&gt;

## 前言

赵楠 腾讯网女性频道副主编 鉴赏真正的护肤美丽秘籍就在“美丽的真相”！

近年来，美容院、美容论坛、美容书籍，甚至明星所谓“以身试法”的美容“秘方”层出不穷，让人眼花缭乱，然而真正适合自己的并没有几个。

很多美容品牌、美容秘方、美容宝典从美白到保湿，就有上百种不同的诠释，而从成分到功效，从明星到专家，更是什么样的宣传方式都用尽。

对于不甚了解的人来说，就像进入迷宫一样，觉得什么都好，什么都是对的，却什么也抓不住，甚至成了商家的“试验田”。

我们知道，在美容这条道上，实践检验真理，只有选择适合自己的产品和方法才是最关键的。简单地说，每款护肤品的功效，每种美容方法都是别人的经验，不可能为你量身定做，并且所谓的专家和明星也会出现各种美容错误。

本书对明星美容纰漏、商家虚假宣传以及日常护肤误区方面进行举例分析，从成分到功效，再到方式、方法，通过给美丽达人们纠错，详细解释了美容的真相，并附上真正正确的美容护肤方式、方法及产品成分介绍，囊括了保湿、美白、防晒、去斑、抗衰老等一切护肤方式，从理性、真实、客观的角度来告诉所有爱美之人：只有走出护肤误区，拥有一套适合自己的护肤理念，才能找到美丽真相，让自己的肌肤更加健康无瑕！

Thomas(托马斯) 造型大师，现任浙江卫视造型总监 每个女人都渴望自己拥有白皙嫩滑的好皮肤，相信你也不例外。

其实，拥有好皮肤并不一定需要昂贵的护肤品。

都说“没有丑女人，只有懒女人”，因此想拥有好肌肤，MM们除了要科学地保养外，更要掌握正确的护肤方法与技巧，否则一切保养都是白费。

护肤的方式有很多种，随手翻翻时尚杂志，就可找出一大堆有关护肤的话题。

拥有白嫩细滑的肌肤是每个女人梦寐以求的。

在你精心往脸上涂抹各种美肤品的时候，也要加倍小心，谨防掉入护肤误区而追悔莫及！

各类护肤品的用量、正确的使用顺序、怎么用才能达到最好的效果以及必须远离的使用误区，你都了解吗？

护肤品如今已经成了MM们不可缺少的美丽法宝，然而你真的会用护肤品吗？

你是否真正掌握了这些护肤品的使用方法呢？

一些根深蒂固的想法会让我们的护肤误入歧途哦！

所以，及早走出护肤误区，认真倾听那些正确的声音吧，它将教给你正确的护肤之道！

## <<美丽真相>>

### 内容概要

到底是什么成分让你光滑、水嫩、紧致、白皙？  
为什么她看起来总是28岁？  
美颜密码：不求最贵，但求用对！  
事业你无法掌控，男人你无法掌控，但美丽你可以掌控！  
美容控必读的美颜自修手册！

<<美丽真相>>

作者简介

宋丽暉，英文名Avril，笔名携爱再漂流，祖籍北京。  
曾担任时尚媒体、专业美容杂志主编，专业美容知识丰富，现经营自有化妆品品牌，并担任几家女性网站特约美容顾问。  
著有职场都市类小说《不认输》、《办公室风声》。

## &lt;&lt;美丽真相&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 给美容达人纠错

给殿堂级美容专家牛尔纠错

错误主张1：“牛尔京城之霜”具备全能面霜的10大功效

错误主张2：清除黑头粉刺，用拔眉夹夹出来就好

错误主张3：DIY化妆品

给美丽尤物吴佩慈纠错

错误主张1：喷雾保湿化妆水，能为肌肤补充水分

错误主张2：狂喝柠檬水，能够快速减肥11

给香港著名艺人陈松龄纠错

错误主张：DIY美容，健康省钱随使用

给台湾知名艺人侯湘婷纠错

错误主张：“精油控”，从身体护理到头发护理，言必称“精油”

给星级辣妈翁虹纠错

错误主张：每周两次去角质能控油

给“五感美人”许茹芸纠错

错误主张：“温度游戏”，紧缩你的毛孔

给美丽教主伊能静纠错

错误主张1：用洗眼液清洗眼球，令眼睛更明亮

错误主张2：玫瑰精油+美白化妆水，效果翻倍

给台湾第一美女林志玲纠错

错误主张：用盐洁面，能去角质与控油

给美容大王大S纠错

错误主张1：最好不要吃油腻的食物，每天只吃蔬菜和水果

错误主张2：绝对不要在太阳底下暴晒，最好不要接触游泳池里的水

错误主张3：有一种净体的方法，就是把燕麦、新疆葡萄干和水煮蛋混在一起吃，不加水

错误主张4：爽肤水是用来保湿的

错误主张5：对付晒斑、雀斑，勤敷面膜来改善

错误主张6：喝牛奶能使皮肤变白，吃酱油能使皮肤变黑

错误主张7：用茶包可以消除眼袋

错误主张8：早上没必要洗脸

错误主张9：侧睡会产生皱纹，采用仰睡比较好

错误主张10：用药效贴布治成人痘

给其他靓颜明星们纠错

全智贤：用双氧水美白

萧蔷：意念气式按摩“熨”平皱纹

刘若英：用葡萄保养肌肤

温岚：每天鉴定肤质再保养

陈慧琳：青瓜+柠檬是淡斑能手

孙艺珍：热敷+面膜护毛孔

## 第二章 护肤误区急纠错

误区1：含有抗衰老成分的洗面奶根本没作用

误区2：涂抹粉底液时，不用遵循什么章法，随便在面部推开

误区3：治疗粉刺与去皱，无法同时兼顾

误区4：SPF15的防晒霜就能防止光老化造成的皱纹

.....

<<美丽真相>>

第三 战胜过 坊间流言终结者

第四章 解读商家宣传语

第五章 流行成分大起底

## 章节摘录

版权页：插图：青春痘分两类：非炎症性和炎症性两大类。

非炎症性青春痘的治疗方法和炎症性青春痘的治疗方法不同，它们大部分数量众多，不痛不痒，但是却很难去除。

粉刺一般是无炎症的，但是毛囊内含有一种特殊细菌——粉刺棒状杆菌。

这种细菌会产生溶脂酶，使皮脂分解出一种游离脂肪酸，刺激毛囊表面，从而造成炎症反应，在皮肤上形成红色丘疹。

如果用手乱挤，极易被感染形成脓疮，甚至会留下疤痕或使毛孔变得很粗大。

皮肤的皮脂腺有一个雄性荷尔蒙的接受体，有些人的接受体很敏感，所以，如果荷尔蒙的分泌稍有变动，就会影响到皮脂的分泌。

有些女性会发觉，在月经周期前后或在熬夜、压力大时尤其容易萌发青春痘。

精神过于紧张或忧虑，会刺激肾上腺素的产生，而肾上腺素本身即可进行雄性荷尔蒙素的正常生长，进而刺激皮脂的分泌。

有些女性在成人期会出现油性皮肤，大部分是由于她们的皮脂腺容易吸收雄性荷尔蒙，并刺激皮脂的分泌造成的。

粉刺是不可能完全清除的，大多数情形下，皮脂被角质堵塞，无法顺利排出，这时混合着蜡质的皮脂就会渐渐固化，并伴随有氧化的现象。

所以，无论你再怎么做好去角质工作，也不可能百分百确定皮脂可以顺利排出。

所以，只有将体内的废物排除掉，粉刺的治疗才能真正有效。

消除青春痘、粉刺，饮食是关键，青春痘患者不要吃刺激性、油荤重、糖分高的食品，少吃螃蟹、虾等海生类食物，多吃新鲜蔬菜、水果；油性皮肤者除了要勤洗脸，还要常洗头，且头发不要贴面；注意饮食卫生，保持消化道功能正常，保持大便通畅；注意劳逸结合，保持良好的精神状态，保证每天7-8小时的睡眠。

补充维生素C、维生素E和微量元素锌对青春痘有一定的疗效。

锌是构成多种蛋白质所必需的，几乎所有的锌都分布在细胞内，它的含量比任何其他的微量元素都更丰富。

现在，已知有80多种酶的活性与锌有关。

锌还可以调节体内能量、蛋白质、核酸和激素的合成代谢，在组织呼吸及机体代谢中占有重要地位。

患青春痘后可口服锌制剂及富含锌的食品，如牡蛎、肉类、蛋类、鱼类及动物的肝脏等。

<<美丽真相>>

编辑推荐

《美丽真相:揭晓99%的女人都在犯的护肤错误》别迷信明星的养颜经——为殿堂级保养大师牛尔、美丽达人吴佩慈、美容大王大S等15位明星纠错。

把钱花在面子上，更要花在点子上——识破32种商家宣传语。

总是知道自己要什么——揭示坊间44种美容“秘籍”的危害，轻松避开130个护肤误区。

越了解，越美丽——解读护肤品成分的11类生物功能与7类化学功能。



<<美丽真相>>

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>