

<<8090都在偷偷看的美容书>>

图书基本信息

书名：<<8090都在偷偷看的美容书>>

13位ISBN编号：9787548409427

10位ISBN编号：7548409427

出版时间：2012-6

出版时间：紫檀 哈尔滨出版社 (2012-06出版)

作者：紫檀

页数：292

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>

## <<8090都在偷偷看的美容书>>

### 内容概要

《8090都在偷偷看的美容书》详细地介绍了女性的皮肤、发质以及化妆品的最基本的知识，特别是介绍了有关中医方面的美容知识，每个女生最最要了解的是熟悉自己的皮肤特点、发质特点，去选择属于自己的化妆品，而不是单单听信美发师和化妆品推销员的“歪说”。  
教你把鼻子变高，把脸变小，把眼睛变大。  
不要黄斑，不要皱纹，就要白嫩滑。

## 书籍目录

第01章 认知皮肤，才能跻身高段位美女 皮肤的结构 皮肤的作用 你的皮肤好坏谁做主 皮肤好坏绝不能“认命” 引起皮肤老化的因素 酸溜溜的皮肤才是健康态 皮肤随着年龄每7年来一次蜕变 宠爱皮肤，要牢记“皮肤生物钟” 皮肤随着季节不停变换 当务之急是了解你的皮肤类型 皮肤的“鼻孔”比你多

第02章 从18岁开始保养，预定皮肤美好未来 保养从什么时候开始 20岁时加入美容“正规军” 护理不当会使皮肤毛孔变粗大 80%的女孩因“过度保养”使好皮肤变坏 手法，手法，千万要注意手法 一定要分区护理，这很重要 抓住皮肤护理的黄金周期 20岁开始呵护，15年后三围不走样 牢记，爱情是一辈子的美肌宝物 根据恋爱状态确定护肤重点

第03章 从25岁开始抗衰，10年后和现在一样 皮肤是最容易老化的人体器官 女性的皮肤比男性的皮肤容易衰老 25岁，女性皮肤步入“轻熟女肌”阶段 25+女生必须学会的八堂抗衰课 25岁~29岁是控制皱纹的关键时期 不同肌龄女孩的减龄方案 29岁注意控制，35岁依然是小魔女

第04章 从16岁开始认知化妆品 化妆品为什么能滋养皮肤 化妆品选择不当，皮肤亚健康 小心化妆品中的“黑客”对皮肤的攻击 速效化妆品意味着“速毁” 挑选化妆品莫以价格、出身论英雄 化妆品的用量既要小气又要大方 莫让化妆品在脸上刮起“混搭风” 及时清理自己的化妆包 越是爱美心切，越要慎用果酸类化妆品 使用护肤品应讲究前后次序 百分百无添加等于百分百说谎话 药妆品的选择和使用

第05章 基本护肤程序 第一步 洁面 皮肤的清洁是最好的美容 应该根据自己的肤质选择洁面乳 洗脸的次数应灵活掌握 洗脸水的知识你根本不懂 手掌是最完美的洗脸工具 洁面后即用品会破坏皮肤的pH值 第二步 拍打化妆水 化妆水是中国女性的生机之水 化妆水其实是个大家族 美容达人都不知道的化妆水内幕 根据肤质，甄选最适合的化妆水 拍打化妆水的方法 第三步 护理眼周 眼睛是面部最早、最容易出现问题的部位 从18岁开始使用眼部喱 25+女孩别被假眼纹忽悠了 眼霜的分类和选择 眼部精华液单用等于白用 明目操让你10年后依然是电眼小女性 第四步 面部保湿、美白 皮肤保湿是一年四季都应做的必修课 选择保湿类化妆品应因人而异 皮肤干燥到底是缺油、缺水还是缺营养 保湿喷雾怎样使用才保湿 油性皮肤的保湿必须精准 用蒸气蒸脸有可能将毛孔蒸大 土得掉渣的女人才相信美白神话呢 根据肤色派系来美白 美白化妆品中的经典美白成分 如何选择和使用美白面膜 第五步 面部防晒 防晒到底防什么 防晒霜为什么能够防晒 如何选择防晒霜 如何使用防晒霜才能不晒黑 晒后护理全攻略

第六步 唇部保养 唇部是女人身上最难侍候的娇嫩地带 彻底卸妆，别让唇纹藏污纳垢 从20岁开始每周做一次唇膜 百变女孩必备的四件润唇宝物 炫女孩如何选择唇部彩妆品 四大唇部困扰护理方案

第06章 根据需要深度滋养 做面膜 使用面膜可以从十五六岁时开始 初识面膜家族 应根据各人皮肤的肤质选择面膜 做面膜的最佳时间段 疲劳时千万别做面膜 自制面膜要当心什么 去角质 为什么要定期去角质 角质不是人人都能去的 去角质产品的选择和使用 去角质的正确手法 使用护肤精华 精华素精在何处 精华素不是大龄女孩的专属保养品 精华素的成分类型你知道吗 精华素的六大门类你属于哪一类 常见精华素的使用误区 使用隔离霜 都市女孩涂抹隔离霜的必要性 购买隔离霜前要考虑的问题 隔离霜的使用方法

第07章 二十几岁必须学会的化妆技巧 不会化妆的女人没有前途 了解自己的特征才能化好妆 确定适合自己的彩妆主打色 切记：浓妆艳抹让皮肤窒息 女孩必学的最经典的自然透明妆技巧 作好妆前保养 上妆才有好效果 不同的场合甄选不同的妆容 精致女人离不开好的化妆工具 卸妆比化妆更重要 专为彩妆入门派设计的化妆步骤 眼镜派女性的化妆技法 史上最神速的办公室白领化妆法 最拉风的相亲妆

第08章 二十几岁潮女必懂的美发知识 认知头发 头发的生理常识 头皮是全身第二薄的皮肤 健康头发的标志 头发老化的暗号 了解你的发质 护发 怎样洗头才是正确的 洗发水的选择 去美发店洗发害处多 不同季节的头发护理 染烫后的养护 头发也需防晒 如何终结头皮屑 美发 改变发型前你要考虑的十大问题 美发产品的选择 美发店里的六大陷阱你该明白 如何才能把染发的伤害降到最低 如何玩转假发片

第09章 二十几岁开始美体，永远是小魔女 女孩二十几岁必须有自己的美体小铺 盐浴可使灰暗皮肤变得柔滑细腻 美体加点油，干物变尤物 一套专为女性设计的美体沐浴操 十个女性九个美在脖子上 呵护你迷人的锁骨 胸部护理全攻略 让蝴蝶骨在背部翩翩起舞 打造你的小蛮腰 唤醒沉睡的小肚腩肌肉 美丽你的臀部 腿部护理全攻略 制订适合自己的瘦身方案 如何文身才能美丽和健康双收

第10章 美手美足，呵护“第二张面孔” 手部护理的重要性 手部护理七步走 如何挑选护手霜 如何修饰美化指甲 足部美容从日常护理开始 足部专业护理的步骤 女人给足部减压和美容的按摩方式

第11章 二十几岁必须盘点的生活方式 你走路的姿势正确吗 使用电脑时间过长会变成“电脑皮肤” 久待空调房的人皮肤易衰老 睡眠不足7

<<8090都在偷偷看的美容书>>

小时，你甭想变漂亮 女孩这样睡觉提前10年衰老 吸烟会让你看上去苍老20岁 九个美容习惯，决定你是丑女还是女性“表情妹” 将来会为表情纹黯然 动起来，才能美丽361度 素食女孩将来不经老 宅女“扫黄” 居家按摩法 差旅女孩的四个护肤诀窍 第12章 二十几岁必须掌握的中医美容常识 气血充盈，10年后依然是美少女 相由心生，情绪不稳定会影响皮肤的健康 心脏功能的好坏对面部皮肤影响极大 肝脏是对皮肤美容影响最大的器官 肾功能不好会引起皮肤早衰 脾脏也会直接影响皮肤的美容 肺脏功能失调皮肤将会失去滋养 经络美容可让你一夜倾城 二十几岁必须记住的美容大穴 后记

## <<8090都在偷偷看的美容书>>

### 章节摘录

版权页：是低调、中规中矩的前提下养眼点儿好。

所以，你自以为是的扮相有时候并不讨他们喜欢。

所以初次见面，别好心误大事。

相亲妆，马虎不得。

但凡事都有规律可循，男人的审美也是，总的来说，他们对女朋友妆容的期待包含着以下要素。

要素一：白皮肤女孩是男人的终极幻想 无论女人如何强调肤色不重要，质感才是正道，男人仍然对白皮肤存有终极幻想。

确实，对于亚洲女孩，白皙的皮肤更适合五官结构，也更符合美的传统。

所以，化相亲妆，你要尽可能让自己白，这能让你的印象分提升许多。

1.如何让皮肤快速透白起来：用3天的时间，认真地敷保湿面膜，每一次不但敷足时间，而且配合按摩，敷面膜后不忽略清洁，3天时间就可以让皮肤水分充盈，达到饱满水润的效果，皮肤马上白上一号。

早晨敷美白面膜比晚上效果明显，出发前来一片吧。

2.脸庞“珍珠”点亮桃花运：每个脸庞都暗藏“珍珠”，点亮它即可提升你的桃花运。

这几颗珍珠埋藏在额头中央、两颊、鼻尖、下巴，还有肩膀。

只要把这几处伪装到位，就可以“妆”出好皮肤。

上妆前，用含有珠光的妆前产品点在这几个点上，之后用粉刷刷上粉底液，不破坏珠光，也能让肤质有整体提升的效果。

要素二：男人骨子里亲近有亲和力的女孩 据说到了60岁，男人心中也都住着个小男孩。

尽管社会现状是男人更强大，男人保护女人，但实际上很多男人心中，渴望一位勇敢、独立而成熟的女人，在他脆弱时挺身而出。

为了迎合他们的这个心理需求，化妆时你要注意提升你的亲和力，重点部位放在眼睛上。

1.把眼睛描画成笑眼：男人们愿意亲近的眼形，是林志玲似的圆眼睛或者郑丽媛似的笑眼。

你可以利用极细眼线隐蔽地调整眼形，例如圆眼睛，就在眼球上方的睫毛根部描黑，其他位置放淡，然后用自然的银色点在眼皮中间。

而笑眼则重在眼尾，勾勒出细长的眼线，笑起来就能突出眼睛的弯度。

2.成熟并非强硬：若刻意地扮成熟也不明智，哑光的黑色、棕色等有时给人压抑感。

想要显出稳重的感觉，深紫色可以帮助你。

在眼眸上运用少量紫，如果担心肿就和黑色搭配，显出神秘而沉稳的感觉。

要素三：男人永远最爱黑发 不管潮流怎样，男人永远钟爱黑发女孩。

有个调查结果显示，黑发的女人更容易让男人产生娶回家的冲动。

这种传统的发色虽然不时髦，但绝对是初次见面让人心生好感的绝佳手段。

## <<8090都在偷偷看的美容书>>

### 编辑推荐

《8090都在偷偷看的美容书》教你从零开始学保养，不讲虚无缥缈的时尚大刊的浓妆课，那些注定不适合我们这些小白领，小职员。

22不化妆，23没人追，24恋情吹，25宅室内，26会自卑，27相亲累，28无人陪，无三围，肉更肥，悲催的一生是因为你不懂美容啊，再不化妆就老了。

<<8090都在偷偷看的美容书>>

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>