

<<漂亮女人美容养颜全攻略>>

图书基本信息

书名：<<漂亮女人美容养颜全攻略>>

13位ISBN编号：9787802235496

10位ISBN编号：7802235499

出版时间：2010-1

出版时间：中国三峡出版社

作者：高敏

页数：271

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>

## <<漂亮女人美容养颜全攻略>>

### 前言

爱美之心人皆有之，女以悦己者容。

美丽的容颜和苗条的身材对自己来说是一种优势，对别人来说是一种享受。

任何人都有爱美之心，任何人也都有爱美的权利，所以任何人都应该有使人美丽的战略。

当今社会，在人们的物质生活水平显著提高，精神生活也逐步得到充实的同时，人们对于美的渴求也越来越强烈。

但对于日常生活压力大，工作繁忙的人们，长驻于美容院进行人工美容似乎不现实。

所以，如今的美容养颜塑形技术在强调高效性的同时，也开始关注简单和实用性。

实际上，美容养颜塑形也可以很简单。

我们应该认识到养颜的方向是让肌肤白皙红润，有光泽和弹性，最好看不到毛孔和细纹，没有瑕疵，眼睛干净透彻；嘴唇朱红滋润，牙齿亮白，整齐坚固；精神焕发，神采奕奕。

而美容的方法则可以简单到通过基本护理，饮食和运动来实现。

这些自我参与调节的简单美容养颜方法，其疗效一点也不亚于美容院的专业治疗效果，有的甚至超越了他们。

养颜的关键在于护理。

只有在细致的清洁和保养下，我们的容颜才能远离各种皮肤问题的干扰，更好的吸收来自护肤品中的养分。

## <<漂亮女人美容养颜全攻略>>

### 内容概要

爱美之心人皆有之，女以悦己者容。

美丽的容颜对女性来说是一种优势，对别人来说是一种享受。

任何人都有爱美之心，任何人也都有爱美的权力，所以任何人都应该有使自己美丽的战略。

做为朋友，我要告诉你，在养颜方面你可千万不要吝啬，每天花上一个小时关注自己的皮肤，通过护理、饮食、运动来维护和改善面容，必定会让你青春常在，美貌长存。

<<漂亮女人美容养颜全攻略>>

书籍目录

养颜篇 第一章 护肤是养颜的关键 第一节 皮肤的分类 第二节 认识自己的肤质 第三节 各种肤质的护理方法 第四节 肌肤的根本——水分 第五节 洗出来的美丽容颜 第六节 皮肤护理的生物钟 第七节 美容养颜，夜间治 第八节 沐浴让肌肤更健康 第九节 皮肤保养应与年龄同步 第二章 正确认识皮肤问题是养颜的前提 第一节 健康皮肤的标准和影响肌肤健康的因素 第二节 皮肤问题之暗黄 第三节 皮肤问题之老化 第四节 皮肤问题之色斑 第五节 皮肤问题之毛孔粗大 第六节 皮肤问题之黑头 第七节 皮肤问题之粉刺 第八节 勤去角质，轻松解决皮肤问题 第三章 饮食是养颜的基本 第一节 食出来的美丽容颜 第二节 科学三餐，美容养颜 第三节 素食时尚之鸡蛋 第四节 美容养颜与素食时尚 第五节 素食时尚之养颜花粥 第六节 素食时尚之减肥汤 第七节 素食时尚之水果餐 第八节 美容养颜与珍珠 第四章 排毒是养颜的第一步 第一节 毒素的由来和危害 第二节 “毒”从口入 第三节 “毒”害面容 第四节 清肠排毒 第五节 饮食清毒 第六节 睡眠排毒 第七节 瑜伽排毒 第八节 精神也需排毒 第九节 警惕排毒的误区 第五章 养血是养颜的根基 第一节 血是生命之基础，美容之根本 第二节 美丽，养血的专属 第三节 养血勿忘调经 第四节 从食物中养血 第五节 养血之首选——红枣 第六节 养血之美容粥 .....美容篇 美容化妆是候补塑性篇 媒体塑性与合理的膳食和运动是分不开的

## <<漂亮女人美容养颜全攻略>>

### 章节摘录

3.冬天皮肤易偏干，夏天可能出现少许油光。

4.皮肤比较耐晒且不易过敏。

5.皮肤很少会有粉刺、痘痘等皮肤问题。

二、最娇嫩肤质——干性肌肤干性肌肤是指含水量低于10%，PH值在4.5~5之间的皮肤。

这种皮肤的皮脂分泌少，皮肤看上去肤质细腻、白皙，毛孔很小，很少长粉刺和暗疮，但皮肤无光泽，易干燥，尤其是在季节更替期会有脱皮现象。

由于干性皮肤比较“娇嫩”、“敏感”，所以容易受到外界物理、化学因素及紫外线与粉尘的影响。皮肤容易老化，起皱纹，特别是在眼部周围和嘴角处。

根据干性肤质的成因，我们又可将其划分为干性缺水和干性缺油两种肤质。

干性缺油皮肤多见于年轻人，一方面是由于皮脂分泌量少，无法滋润皮肤。

另一方面是护肤方法不当如常用碱性高的香皂洗脸等，导致皮肤缺油。

干性缺水皮肤多见于35岁以后的中老年人，它是由于皮肤含水量低、缺乏维生素A、汗腺功能减退等因素引起的。

另外如风吹、日晒等外在因素也会加剧皮肤的缺水。

皮肤为什么会呈干性呢？

我们分别从内因和外因两个方面着手分析：内因方面：干性皮肤的形成与先天性皮脂腺活动力不强或后天性皮脂腺和汗腺活动衰退有关。

由于皮肤表层缺少水分，皮脂腺分泌不足，导致表皮细胞间结构不完整，最终使得皮肤干燥。

外因方面：干性皮肤与洗脸、洗澡次数过多或者皮肤清洁不当，乱用化妆品等因素有关。

另外与脂肪类食物摄取不足，缺乏维生素A，造成有关激素分泌减少和皮肤血液循环不畅也有一定的关系。

还有烈日曝晒、寒风吹袭也会使原本水分充盈的皮肤出现干燥迹象。

干性肤质特征：1.肤质细腻，容易干燥缺水。

2.洁面后12小时内脸上不会发泛油。

3.皮肤容易过早产生皱纹，尤其是眼部及口部四周。

4.皮肤易脱皮，易生红斑及斑点，但很少长粉刺和暗疮。

5.季节变换时皮肤易干燥，感觉紧绷，严重者有脱皮迹象。

6.皮肤易被晒伤，但不易过敏。

三、最令人烦恼的肤质——油性肌肤油性皮肤是指PH值在5.6~6.6之间的皮肤。

皮肤偏碱性，弹性较佳，不易衰老。

这类皮肤抗物理性、化学性及紫外线等因素能力强，不容易产生过敏反应。

但油脂分泌旺盛，尤其额头、鼻翼部位。

皮肤看上去暗黄，毛孔粗大，有黑头。

摸起来则感觉肤质厚硬不光滑。

由于油性皮肤易吸收紫外线，所以大多数油性皮肤的人肤色偏深。

又因为油性皮肤出油多，很容易粘附空气中灰尘和污物，导致毛囊孔堵塞，所以极易产生皮肤感染或痤疮等问题。

## <<漂亮女人美容养颜全攻略>>

### 编辑推荐

《漂亮女人美容养颜全攻略》：美容养颜，就趁现在，就用简单的方法我们不仅可以掌握命运，还可以保养我们的容颜想成为为美容专家吗？

想成为万众瞩目的美人吗那么就让我们用美容全攻略吧天下没有丑女人，只有懒女人。

稍微勤奋一点，姣好容颜永不褪。

稍微关注一点，皮肤烦恼远离你。

每天你有多少时间是留给自己的，又有多少时间留给了你的容颜爱美之心人皆有之，女以悦己者容

<<漂亮女人美容养颜全攻略>>

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>