

<<小美女养颜新经>>

图书基本信息

书名：<<小美女养颜新经>>

13位ISBN编号：9787807539858

10位ISBN编号：7807539852

出版时间：2010-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷 编

页数：216

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>

## <<小美女养颜新经>>

### 前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。

的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。

而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。

她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中\_的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。

因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定。

因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康。

因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。

生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。

我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。

## <<小美女养颜新经>>

### 内容概要

《小美女养颜新经》是一本要您“好看”的书。

每个女人都是一道风景，也许您还不是很靓丽.那只说明您还没有找到自己的特点，《小美女养颜新经》就是要为您量身定制美容方案，让您从头到脚“改头换面”，充分展示自己的风采。

现在.就让我们开启美丽密码，打开靓丽闸门，全面迎接美丽风暴的侵袭。

转瞬间，即可让您的朋友、您的爱人、您的同事对您无比崇拜！

## &lt;&lt;小美女养颜新经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 美颜达人 美颜教程——皮肤类型自测 皮肤类型 油性皮肤 中性皮肤 干性皮肤 混合性皮肤 敏感性皮肤 问题性皮肤 测试方法 触摸测试法 纸巾测试法 洗脸测试法 pH试纸测试法 分类护理 油性皮肤 中性皮肤 干性皮肤 混合性皮肤 问题性皮肤 敏感性皮肤 美颜搜搜——化妆品分类 洁肤类 清洁霜 洗面奶 洁面皂 面膜 护肤类 化妆水 乳液 营养霜 精华素 美容类 粉底 眼影及眼线 腮红与口红 修容粉饼 特殊类 防晒化妆品 美颜放大镜——国外化妆品生产日期辨别 美颜必修——科学洁面 误区一：用冷水洗脸 正确方法：洗脸最好冷、热水交替 误区二：用力揉搓脸部 正确方法：顺时针轻柔按摩清洗 误区三：一年四季都用同一款洁面产品 正确方法：洗脸也有季节性 不同肤质洗脸重点” 中性皮肤 油性皮肤 干性皮肤 混合性皮肤 美颜讲堂——精致面容 皮肤护理 化妆水 护肤液 日霜 晚霜 防晒霜 隔离霜 眼霜 精华素 颈霜 去角质 去角质的禁忌 去角质产品的选择 面膜 DIY面膜制作技巧 滋润补水篇 抗皱篇 战“痘”篇 粉底 眉飞色舞 STEP1选对眉形 STEP2测量 STEP3拔除 STEP4修剪(适用于过长的眉梢) STEP5填色 STEP6定型 修眉工具 顾盼生姿 眼线的画法 眼影的画法 眼形VS色彩搭配 脸型VS色彩搭配 眼影刷的选择 明眸传情 夹睫毛 刷睫毛 睫毛夹的选购 睫毛膏的选购 人面桃花 腮红的种类 如何选择腮红的颜色 腮红刷的选购 完美唇妆 唇妆用品分类 肤色VS唇色 服装颜色VS唇色 唇妆小秘诀 美颜速成——妆点世界 彩妆 裸妆 烟熏妆 速成妆 卸妆攻略 眼部卸妆 唇部卸妆 脸部卸妆 美颜加课——手足护理 手部护理 居家美手程序 美甲方案 美甲工具介绍 彩绘工具介绍 美甲的方法与技巧 涂指甲油的技巧 美甲秘方 指甲油的配色 足部护理 除汗毛 保养 除疲劳 软化角质 去角质 撒爽足粉 涂甲油 更深层的保养 美颜升级——呵护全身 身体肌肤自测法 牛奶浴 绿茶浴 香熏浴 闻香识女人 香水的分类 香水的购买 香水的使用 香水的禁忌 香水的保存方法

第二章 美发沙龙 美发讲堂——发质自测 发质分类 钢发 绵发 油发 沙发 鬍发 中性发 干性发 油性发 受损发 测试方法 美发必修——头发护理 护理步骤 洗发 护理发丝 修剪发丝 蓬松发丝 慎重烫发 合理膳食 分类护理 纤细稀疏的头发 浓密暗黄的头发 粗糙干枯的头发 烫后干燥的头发 过油的头发 有头屑的头发 洗发产品选购 护发产品 发蜡、发泥 啫喱 摩丝 定型喷雾 弹力素 美发水 发膜 焗油膏 护发素 美发教程——发型打理 脸型VS发型 长脸 圆脸 方脸 发质与发型 长发打理 飘逸的长发 怀旧的长发 浪漫的波浪 中短发打理 俏丽型 自然型 俏皮可爱型 美发升级——染烫大联盟 染发 染发原理 染发前的准备 染发间隔 染发护理 染发剂类型 暂时性染发剂 ……

第三章 美形妖精 第四章 美体修形 第五章 美饰美刻 第六章 美容饮食 第七章 美问美答 附录

## <<小美女养颜新经>>

### 章节摘录

插图：皮脂分泌较多，在面部尤其是T形区可见皮肤粗厚，毛孔明显，部分毛孔很大，酷似橘皮。油光明显，皮肤纹理粗糙，易受污染；抗菌力差，易生痤疮；附着力差，化妆后易脱妆。

优点是较能经受外界刺激，不易老化，面部皱纹出现较晚。

皮肤细腻光滑，有光泽，毛孔较细，油脂水分平衡。

皮肤组织紧密，没有瑕疵且富有弹性。

对外界刺激不太敏感，不易起皱纹，化妆后不易脱妆。

皮肤季节性变化较大，夏季偏油，冬季偏干。

但中性皮肤不会一直存在，有些MM到了三十岁后皮肤会变为干性。

皮肤油分、水分及酸碱度不均衡。

皮肤干燥，毛孔细小，缺少弹性。

这种皮肤不易生痤疮，且附着力强，化妆后不易脱妆。

但干性皮肤对外界刺激较为敏感，如风吹日晒等，受刺激后皮肤会潮红，甚至灼痛。

容易老化起皱纹，特别是在眼角、嘴角处最易生皱纹，也较容易脱皮，发生皮肤干裂等症状。

## <<小美女养颜新经>>

### 编辑推荐

《小美女养颜新经》：关爱全家人的身心健康，缔造新生命的快乐成长，引领优质生活的时尚指南，开创完美的阅读空间，做您身边的健康顾问，为您答疑解惑常伴身边。

<<小美女养颜新经>>

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>