

<<素颜我最美>>

图书基本信息

书名：<<素颜我最美>>

13位ISBN编号：9789868598829

10位ISBN编号：9868598826

出版时间：金塊文化事業有限公司

作者：余秋慧 著

页数：178

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>

<<素顏我最美>>

內容概要

你對自我皮膚的認知正確嗎？
你知道肌膚與陽光的關係嗎？
你知道要如何進行「美膚五部曲」嗎？
你知道有哪些肌膚問題嗎？
你知道肌膚用品有哪些你不知道的真相嗎？

要有最完美的容顏，就跟著美肌達人余秋慧老師，一起解開最新、最正確、最實用的美肌秘訣！
美女們，請拋開瓶瓶罐罐的迷思，用最簡單正確的方式，長期持續地做，皮膚問題就不會找上你，而且歲月的刻痕將不會使你變老，而是把你雕琢得更有成熟美。

<<素顏我最美>>

書籍目錄

推薦序一：大葉大學校長何偉真 推薦序二：名流休閒事業集團董事長呂耀華/黛宝拉美容集團董事長顏鳳嬌 推薦序三：台大風尚皮膚科診所院長陳俊成醫師 自序 - - 醜女大翻身 前言 第一篇 你健康嗎？

看皮膚就知道 一、身體的變化，皮膚最知道 薄薄的一層，大有學問 表皮，感受外來刺激，形成自然屏障 角質層的含水量，是影響皮膚潤澤度和彈性的要素 二、皮膚的超級任務 除了美麗，更要健康 刺激愈多，肌膚愈快粗糙、老化 三、了解自己的膚質是晉升美女的必要功課 乾性：不想做「乾」妹妹，保濕及按摩要做好 油性：做好清潔與基礎保養，熟齡皮膚依然勿×勿×勿× 中性：天生麗質，但也要細心照顧才能維持最佳狀態 敏感性：找出過敏原，別把臉蛋當化妝品實驗室 混合性：分區保養，T字區重清爽、眼周及頸部要滋潤 用吸油面紙來個簡易膚質測試 四、肌膚與陽光談戀愛，既期待又怕受傷害 黑色素是皮膚的自然防衛系統，但產生過多會形成色素沉澱及黑斑 沒有陽光就沒有紫外線？

錯錯錯，紫外線無所不在 UV-A助長黑色素生成，UV-B易引發發炎症狀 對紫外線的感受性因膚質而異，東方人多先變紅、再變黑 防曬係數與保護作用並非成正比，日常以SPF8~15最理想 防曬用品不是「金鐘罩」，多用心才能真正免除紫外線傷害 第二篇 美膚五部曲：「簡單容易」就是王道！

一、深層潔膚：洗臉是青春永駐的最大秘訣 都市空污嚴重，卸妝、洗臉雙重步驟才能徹底清潔肌膚 冷熱水交替洗臉有助收縮毛孔，增加肌膚彈性 依照化妝「濃」度及化妝品性質，選擇適合自己的卸妝產品 卸妝務必確保彩妝無殘留，才能避免色素沈澱形成熊貓眼 理想的洗臉方法是以指腹輕輕按摩，切勿用力搓洗 掃除肌膚角質的障礙，讓保養品的吸收率立即提昇 二、按摩：與其靠那些貴得要命的保養品，不如靠自己的雙手！

按摩可促進血液循環，增加皮膚的彈性與光澤 選對按摩霜，才能做個舒服又有效的按摩 洗臉、卸妝時不要「順便」按摩，以免細菌「回滲」皮膚 誰需要按摩？

乾妹妹、夜貓女、虛弱美女、過勞女.....都需要 油性輕拍避免「油光滿面」，乾性略為施力使皮膚更有活力 三、敷面：增加肌膚光澤與彈性的懶人妙方 促進新陳代謝，使皮膚得到最佳的調理與休息 布膜、泥膜、凝膠膜、霜狀膜，哪一種最有「魔」力？

保濕面膜DIY 添加維他命，讓面膜功效更升級 按部就班，樂當速成美女 四、整膚：肌膚油水均衡，外表才會光澤亮麗！

化妝水之於皮膚，如同水與植物的關係密不可分 好的乳液/面霜可形成保護層，減少水份蒸發 不同膚質有不同的保濕策略，油性重清爽、乾性要滋潤 肌膚保養沒有早晚之分，日夜一樣重要 五、隔離與彩妝：正確化妝能保護皮膚，錯誤化妝造成皮膚負擔 化妝前的必備保護 - - 隔離霜 專業彩妝師的秘訣 - - 擁有一盒好粉底 徹底卸妝，避免素肌透露出年齡的祕密 想用濃妝來遮蓋皺紋，結果只會適得其反 以「按壓」的方式打粉底，可提高附著力避免脫妝 善用粉底顏色，創造不一樣的彩妝效果 彩妝上不宜再擦菁華液，避免灰塵等污物「偷渡」 注意生活習慣，避免汗水在彩妝上攪局 讓肌膚「喝飽飽」，滋潤水亮自然呈現 女性化妝包必不可少的配備：口紅 外出時，不忘選用有防曬、保濕成份的護唇膏 濃妝豔抹妨礙皮膚呼吸，肌膚傷很大 防脫妝秘訣：在T字區拍打化妝水 一雙美「眉」，讓你的五官美感瞬間升級 第三篇 惱人的肌膚問題怎麼辦？

一、青春痘、粉刺 為什麼過了「青春期」才長「青春痘」？

甜食、脂肪吃太多，助長青春痘 從冒痘子的頻率和位置了解健康訊息 油水平衡改善皮膚泌油量，青春痘辦辦 小粉刺保養不得法，將導致更難處理的衍生問題 二、黑斑 當黑色素過度分泌，斑斑點點就跟著出現 掃除黑斑，「治標」也要「治本」 安全有效的美白聖品：維他命C和熊果素 三、過敏性肌膚 使用太多種類的保養品易引發敏感性肌膚 使肌膚過敏的產品，不適用於身體其他部位 找出過敏原因、適當使用保養品，可減少用藥 敏感性肌膚專用的保養品比較天然？

四、老化 年齡老化VS心靈老化 飲食及保養雙管齊下，可延緩肌膚老化 熬夜是肌膚老化的無形殺手 適當的去角質能協助皮膚吸收與代謝，預防老化 想要掌握青春美麗，護膚不問年齡，就從現在開始 第四篇 巧笑倩兮，美目盼兮 - - 談唇部與眼部肌膚保養 一、打造電眼美女 調整眼周皮膚環境，減少鬆弛、乾燥、浮腫等問題 循環改善了，眼袋的問題就會隨之改善 搶救黑眼圈，先冰敷再熱敷 儘早進行

<<素顏我最美>>

眼部保養，搶救「假性老化」眼肌保養品能防止老化加速，但不能使症狀完全消失 二、看我的性感紅唇 唇色改變，身體健康的警訊 維他命B2使唇色更水亮 容易忽略的口紅色素沈澱，使嘴唇顏色日益加深 第五篇 肌膚用品大解密 一、保養品 拒絕劣質/變質保養品破壞你的美 DIY風潮起，別把自己當成白老鼠 適量防腐劑，可延長保養品保鮮期 開封、未開封，保存期限大不同！

一旦開封，最好在六個月內使用完 嬰兒用保養品含油份高，不適合成人使用 日韓系保養品最適合台灣女性使用？

二、卸妝用品 光是卸妝還不夠，還要用卸妝品深層潔淨 水性或油性卸妝產品，依膚質及功能選擇不同 卸妝「油」，到底是什麼油？

洗卸合一省麻煩？

勸你還是別偷懶 使用卸妝油會導致青春痘嗎？

水性卸妝品含界面活性劑，使用後最好馬上洗臉 三、洗面用品 易過敏者，應慎選不含酒精成分的洗面產品 臉為何愈洗愈油？

四、按摩及敷面產品 精油按摩滑潤度好，而且能同時舒壓 使用果酸面膜摘除後要以清水洗淨，以免皮膚變薄 曬傷的皮膚不可以使用撕除式面膜 自製面膜不添加防腐劑，效果佳 五、整膚產品 看皮膚的「臉色」，再決定使用哪一種化妝水 夏季時，化妝水冷藏效果更加 含酒精好？

不含酒精好？

只要適合膚質，就是最好的化妝水 洗完臉後，可直接用乾淨的手取化妝水輕拍臉部 收斂水能抑制皮脂分泌，應避免在不油的部位擦拭 六、隔離及防曬產品 夏季擦油性面霜皮膚會更容易曬黑 防曬系數再高也不能完全避免紫外線的傷害 不想曬黑，選「suntan」；想曬出均勻膚色，選「sunburn」 重覆塗抹防曬品並不會使效果加倍！

親油性防曬乳防曬傷效果比親水性佳，但觸感較差 選購防曬產品最好先塗在手臂內側或耳後做測試

七、彩妝及其他產品 越貴的化妝品效果和品質一定越好嗎？

愛用「聯合國」品牌，當心產品出現不調和現象 白天使用晚霜恐導致斑點產生或曬黑 油性營養霜不能代替眼霜，以免肌膚長出脂肪球來抗議 護唇膏含微量化學添加物，宜先卸掉再進食 未稀釋的精油具有腐蝕性，不能直接與肌膚接觸 第六篇 吃出美麗與健康 一、你就是你所吃的東西的表現 多吃新鮮蔬果讓血液維持理想的酸鹼值，保持皮膚光滑 肉類食品導致血液酸化，易引起皮膚過敏 美麗的肌膚來自於均衡飲食 不同顏色的蔬果代表不同的健康密碼 二、讓你更亮麗的維他命 過量攝取維他命反而易引發反效果 美肌維他命：維他命A、B、C、E 三、美麗的答案「水」 知道體內水份平衡，肌膚「水噹噹」 水份不足是肌膚乾燥的頭號殺手！

<<素颜我最美>>

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>