

《养生馆第7季61 《基础护肤》》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年06月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787218066721

丛书名：汗牛养生馆.第7季

编辑推荐

基础护肤，其实就像是每月坚持向银行存款，每次存入多少，看起来差别不大，但十年、二十年后，其财富数量级就完全不同了。我们日常护肤的产品和方法对错，又像是看图走路，或左或右的失之毫厘，都有可能造成日后的谬之千里。因此，看似简单的基础护理是容不得半点疏忽的。

那么怎样才是*基础的护肤？又该如何针对自己的肤质护理？其实，基础护肤看似简单又不简单，你需要持之以恒，说复杂又不复杂，你只需每日花不多的时间，按部就班就行了。重要的是你对肌肤护理的态度。

本书能帮你解决日常护肤的所有问题，为你详解洁肤、敷脸、保湿、防晒等日常护肤的各个细节。从书上，你不仅可以掌握怎样基础护肤，更可深入了解自己的肤质，找到*适合自己的护肤方法，并可针对美白、祛痘、眼唇肌肤找到护养法则。这是一本实用、全面的肌肤护理“魔法书”！

内容简介

肌肤护理需要方法，适合你的才是最好的！本书从日常护肤的基础步骤：卸妆、清洁、保养、防晒，为你一一详解护肤方法。全书图文并茂，针对不同的肤质、季节，及美白、祛痘、眼唇保养等问题，给你全方位的护肤法则！

目录

Part 1 美丽护肤准备

肌肤的基本类型

识别你的肌肤

皮肤问题Q&A

日常靓肤工具

日常护肤越早越好

Part 2 日常护肤步步走

日常护肤基本路线图

A 细细清，洁净肌肤

常见的5种卸妆品

眼部卸妆

唇部卸妆

脸部卸妆

B 嫩嫩洗，清爽净肤

给俏脸蛋选款洗面奶

关于洗脸的Q&A

正确洗脸，清洁更靓肤

去角质，给皮肤来一次大扫除

去角质专区

正确去角质的方法

七种肌肤不适合去角质

C 轻轻抹，调整爽肤

常见的5种化妆水

化妆水的使用方法

DIY就是爽

D 密密涂，滋润美肤

润肤面霜这样选

润肤霜涂抹方法

E 美美敷，营养靓肤

面膜的使用方法

做个靓靓的SPA面膜

天然面膜给你更多

F 时时擦，防晒护肤

选择最right的防晒品

防晒品的正确用法

最常误会的13个护肤常识

四季靓肤有重点

全天24小时保湿攻略

不同年龄护肤有招

不同肤质的护肤方法

Part 3 靓肤升级护理

靓肤升级之眼唇保养

了解眼部肌肤和唇部肌肤

眼部保养

神奇眼霜的电眼秘笈

正确涂抹眼霜的方法

消除眼袋的保养之道

去眼袋独门新法三招

赶走黑眼圈

晨起30分钟急救黑眼圈

速效消肿金鱼眼的办法

拒绝脂肪粒

唇部保养

因地制宜用润唇膏

摆脱干燥，给美唇做个SPA

靓肤升级之美白专题

美白成分逐个看

美白保养三大法宝
四种常见不白肌肤
美白圣品，蜂蜜柚子茶
靓肤升级之祛痘专题
青春痘产生的原因
暗疮针的使用方法
手动清除痘痘的方法
全天24小时控油表
日常祛痘十大防范措施
专业解读六种祛痘成分
Part 4 中国式美肤经
完美靓肤的穴位按摩法
内外兼修，五行护肤
特殊时期，特殊呵护
一日靓肤时刻表
皮肤最爱吃的养颜圣品
完美肌肤必备养分表

在线试读部分章节

Part 1 美丽护肤准备

肌肤的基本类型

干性皮肤的特点：

皮脂分泌量少，脸部干燥，白皙缺水，对外界刺激较敏感，毛孔细小，易干裂、脱皮，易生成细纹、色斑。DH值在4.5~5之间。一般分缺水性肤质和缺油性肤质，前者多见于35岁以上中年人，易产生细纹和皮肤松弛现象。后者则多见于年轻人，肌肤不油也无光泽。

油性皮肤的特点：

皮脂分泌旺盛，毛孔粗大，皮纹较粗，易受外界污染，细菌抵抗力差，易因毛孔堵塞而长黑头、粉刺、暗疮。此类肌肤，对外界刺激不敏感，耐晒，不易起皱纹、衰老，常见于青春发育期的年轻人，DH值在5.6~6.6之间。

中性皮肤的特点：

皮脂分泌量适中，皮肤不干不油，厚薄适中，对外界刺激不敏感，肤质红润细腻，富有弹性，毛孔较小。一般夏季偏油，冬季偏干，DH值在5~5.6之间，是最理想、最健康、也是最难保持的肤质，多见于青春期前的人。

敏感性皮肤的特点：

易受内外某些不利因素，如灰尘、宠物毛发、湿度、风、日照、辐射、化妆品、压力等刺激，而出现皮肤红肿、瘙痒、刺痛、灼热、紧绷等现象。一般分有干性敏感性肌肤、油性敏感性肌肤、中性敏感性肌肤、混合性敏感性肌肤四种类型。

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)