

《时尚生活与健康系列·化妆·健康》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787117072243

丛书名：时尚生活与健康系列

编辑推荐

在琳琅满目的化妆品世界中，哪种化妆品*适合你？你的皮肤是何种类型？如何选购和正确使用化妆品？本书为“时尚生活与健康系列”之一，将从皮肤的结构到生理功能；从化妆品的挑选到正确使用；从化妆技巧到肌肤的保养；从美的审视到纠正你的化妆误区等方面进行详细、生动的介绍。同时向你介绍许多美容化妆简明实用的小秘方，让你化出美丽，妆出风采。

内容简介

在琳琅满目的化妆品世界中，哪种化妆品*你？你的皮肤是何种类型？如何选购和正确使用化妆品？本书将从皮肤的结构到生理功能；从化妆品的挑选到正确使用；从化妆技巧到肌肤的保养；从美的审视到纠正你的化妆误区等方面进行详细、生动的介绍。同时向你介绍许多美容化妆简明实用的小秘方。阅读这本书你就可以真正领悟到美丽、健康的真谛，并找到通向健康美丽的桥梁。本书可以帮助你永远与美丽、健康结伴。

目录

第一部分 了解肤质

- 1.巧思量，为肌肤分类
- 2.你了解你的肌肤吗
- 3.简单的肌肤分类法
- 4.认识脸部各部位
- 5.皮肤的年龄变化
- 6.教你检测肌肤的生理真实年龄
- 7.体内激素与肌肤
- 8.激素对人体的调节作用
- 9.肌肤的一天变化
- 10.吸烟与肌肤
- 11.阳光与肌肤
- 12.四季气候与肌肤
- 13.换季的警示
- 14.选择除皱手术的最佳时机
- 15.血液是营养肌肤的源泉

第二部分 皮肤健康的秘密——从皮肤颜色看健康

- 1.判断皮肤健美的方法
- 2.肤色红

- 3.晒到太阳脸就红
- 4.身体出现紫斑
- 5.红疹子痒不停
- 6.肤色白
- 7.肤色变黄
- 8.嘴巴周围常长湿疹
- 9.皮肤是健康的第一道防线
- 10.还我“红颜”秀色
- 11.角质层太厚，皮肤易干燥
- 12.肌肤干燥别掉以轻心
- 13.皮肤的呵护指导
- 14.干性皮肤护理指导
- 15.油性皮肤护理指导
- 16.中性皮肤护理指导

第三部分 痘痘对你的启示

- 1.豆豆的秘密
- 2.粉刺(青春痘)
- 3.压力痘——生活习惯引起
- 4.成人型痘痘
- 5.化妆冒痘痘
- 6.预防痘疤
- 7.去角质膏让痘疤变光滑
- 8.痘痘族请教医师的八个问题
- 9.用敷脸来做一次毛细孔大扫除
- 10.覆盖一层薄膜防止细菌
- 11.去黑头妙招
- 12.简单经济的祛痘方法
- 13.对付糟糕的暗疮皮肤
- 14.你的脸会太油吗
- 15.别让油光跟脸蛋捣蛋
- 16.痘痘：“M”的护肤之道

第四部分 手足美容健康小知识

第五部分 从头发开始的健康理念

第六部分 肌肤也换季

第七部分 时尚肤天堂

第八部分 雕琢肌肤，在肌肤上作画

第九部分 全方位掌握化妆品

第十部分 撩开美容“他时代”的神秘面纱

第十一部分 美丽的误区

第十二部分 化妆品是否偷走了你的健康

7.去角质膏让痘疤变光滑 我们希望会长青春痘的朋友特别了解，应该避免化浓妆及使用油性化妆品，如此才能让肌肤透气性良好又干净。还有一件不可遗忘的事是，青春痘会愈碰愈恶化，所以不能挤破，把它挤破的话，会使再生的细胞变性，让皮肤表面变成凹凸凸凸的样子。所以还是不要用没洗的手去挤压青春痘。粉刺治好以后所产生的色素斑有红色、褐色等各种颜色，其解决的办法和黑斑的理论相同，就是积极消除表面的老化角质，帮助新细胞生成；并且避免睡眠不足和一天到晚数青春痘郁郁寡欢的心情。因为这样不仅对心理层面有不良影响，还反而容易让青春痘(粉刺)恶化。最好以闲适的心情过生活，做些肌肤恢复美丽与白皙的梦，并时常注意饮食的内容，避免食用脂肪及糖分，烟酒对美容也是不太好。但是为了要全然断绝这些食物而带给自己压力也是不好的，因此保持慢慢减少的心理状态是很重要的。最需要充分摄取的食物是蔬菜和水果，特别是菠菜、芹菜、牛肝、大豆等良性蛋白质，矿物质、维生素对于肌肤也具有美容效果。

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)