

《靓丽雪肌美颜活肤志》

书籍信息

版次：1

页数：94

字数：

印刷时间：2002年06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：9787504836434

丛书名：靓丽

编辑推荐

内容简介

你希望看起来比实际年龄年轻吗？从肌肤生理的机能来看，决定肌肤年龄的关键在于血液循环度、新陈代谢及滋润度这三项因素。从血液循环度来看，血液循环良好者，因为营养可以顺利运送到各细胞间，肌肤也会显得红润有光泽，而呈现水水嫩嫩的透明感，反之，血液循环较差的人，肌肤的透明感便也会消失，容易让肤色显得黯沉无光泽。从新陈代谢率来看，新陈代谢顺畅的肌肤，即使经过风吹日晒等外在伤害，也较能顺利地修复再生，而新陈代谢迟缓的肌肤，就容易形成雀斑或黯沉状态，皮肤也会失去应有的弹性。十分明显，容易长出讨人厌的皱纹。接下来，我们就从血液循环、新陈代谢及滋润度三点来检测一下肌肤的年龄，本书各列举了10项一般人容易察觉的警讯，最后再加上目前上班族的通病——威力对肌肤的影响，请你一边看一边勾选符合自己肌肤状况的叙述，本书将在后面为你详细诊断你目前的肌肤状态，让你知道自己的肌龄，是不是已步入润泽丽人了！

目录

你看起来比实际年龄年轻吗？

肌龄年轻吗？

肌龄检测40招

永保肌龄20岁的秘密

保养/卸妆/洗脸/保湿/按摩/敷脸·面膜/脸部运动

你真的知道怎么擦化妆水吗？

化妆水的正确用量保鲜期限

化妆水保湿·柔软/清洁·去角质

看起来年轻10岁，你也做得到！

脸部美颜体操DIY

别偷懒了，不想变老就乖乖保湿！

保湿不足，会产生什么后果

细纹、老化、黯沉，都是“保湿不足”惹的祸保湿不足的危害

全方位锁住肌肤水分的保养对策

洗净篇 保湿篇

冬季肌肤保湿对策

保湿美容入浴法

如何完全锁住肌肤水分？

造成肌肤干燥的“危险因素”

15种解救皮肤干燥的保湿成分

如何远离6大美白杀手

物理性刺激/紫外线/压力/营养不均衡/血液循环不顺畅/荷尔蒙失调

4种方法不许肌肤闹情绪

火速漂亮妙方

了解脸上5大部位的肤质/肌肤含水量出油量检测/肌肤问题检测/肤色
超实用肌肤保养术

三大步骤，7天后肤质完全改观！

卸妆篇/洗服篇/保养篇

24小时活肤保养11招

一整天的牛奶美颜课程

牛奶洗颜法/雪肌养牛奶粥

红豆奶茶/牛奶紧肤面膜/牛奶浴/

喝杯热牛奶，睡得好肤质

4种牛奶护肤法大公开

牛奶面膜/牛奶去角质法/牛奶紧急护理/牛奶酵母面膜

15种美颜活肤食物，吃出水当当的好脸色！

10种方法火速把自己变漂亮！

“美颜按摩术”帮你恢复明星级的光彩肤质！

敏感性肌肤怎么办？

敏感性肌肤之PART1 保湿篇

敏感性肌肤之PART2 脸部保养篇

敏感性肌肤之PART3 全身保养篇

全身Skin Care的温柔呵护

身体保养/膝盖 脚跟/足部保养

睡得好，让你更年轻、更美丽！

“夜猫族”也可以拥有优质睡眠！

优质睡眠的强力推荐妙方9招

破解19种你必须知道的保养迷思

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)