

# 《护肤101个小窍门》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年10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：9787564014926

## 编辑推荐

为女性架设101条便捷的美肤之路；将梦想付诸于行动，让每位女性都成功地捕获美丽；每一章针对一个护肤角度，每一节解决一种肌肤问题，多角度、全方位打造绝世好皮肤。

## 内容简介

美丽是上帝赋予女人的形容词，在追逐和诠释美丽的过程中，肌肤的护理最为重要。完美的肤质是体现女人风情的天然屏幕，它所传递出的是一个女人热爱生活的信息。在护肤品风靡全球、美容院接踵而至的时下，拥有属于自己的护肤方法，是坚守美丽的制胜法宝。

本书是编者悉心收集前人的护肤经验编著而成的，是护肤方面的“百科全书”，囊括了护肤细节上需要注意的方方面面，全方位、多角度讲述了护肤保养的方法，让不同的女性在不用护肤的体验中享受美肤的乐趣，让美肤成为一种容易追随的风尚。每一章针对一个护肤角度，每一节解决一种肌肤问题是本书\*的特点。索引式的结构大大地提高了本书的实用性。让每个女人都获得美丽是本书的宗旨，用巧妙的护肤小方法完成护肤的大工程是本书倡导的全新理念。

走进《护肤101个小窍门》，让完美的肌肤从今天开始敲响你的门。

## 目录

### Part 1 四季护肤好方法

敏感肌肤六招应对春季

拯救初春三大肌肤灾情的好方法

春季职场美人两步造出来

春夏护肤必看的美白天书

十二招定制冬季水样美肌

夏日护肤防晒八个小提示

冬季皮肤养护的小妙招

寒冬肌肤问题三大应对法

混合性皮肤夏季保养策略

寒冬推荐十二款经典护手霜

### Part 2 时尚流行的护肤小妙招

三类肌肤的粗大毛孔应对方案

还你一个超干净鼻头的小妙招

预防“桃花脸”，抗敏有高招

教你熬夜之后OL妆容急救法  
魅力女孩的五大美肤细节  
晚睡族弹性皮肤保养四法  
嗜辣美女不可错过的护肤法  
睡眠护肤法  
白皙肌肤打造技巧  
四种肤质蔬果保养有高招  
还你一个超干净鼻头的小妙招  
预防“桃花脸”，抗敏有高招  
教你熬夜之后OL妆容急救法  
魅力女孩的五大美肤细节  
晚睡族弹性皮肤保养四法  
嗜辣美女不可错过的护肤法  
睡眠护肤法  
白皙肌肤打造技巧  
四种肤质蔬果保养有高招  
Part 3 按摩护肤，打造绝世好皮肤  
面部按摩轻松告别暗沉肌  
按摩：打造健康肌肤  
护肤：眼部按摩方法  
独家十三式美容护肤按摩法  
小绝招去粉刺功效大  
每日颈部保养少不了  
面部按摩：按出靓丽皮肤  
用按摩来解救黑眼圈  
Part 4 保湿，肌肤是怎样喝水底  
三种缺水肌肤正确保湿法  
给干燥肌肤准备一瓶矿泉水  
八个绝对有效保湿的好习惯  
分享肌肤保湿的四大方法  
护肤：保暖 + 保湿 + 营养  
Part 5 控油，摆脱油腻烦恼  
控油的传统方法  
T区控油四大基本功  
吸油纸——吸去油光烦恼  
混合性肌肤夏日控油要掌握好时间  
控油同时，别忘记补水  
Part 6 美白，做现实中的白雪公主  
韩女星最钟爱的皮肤美白法  
全身白皙透亮的十大诀窍  
威胁美白的七大“杀手”  
炎症型皮肤的美白秘笈

美白肌肤的非产品方案  
皮肤美白的生活小细节  
皮肤专家教你美白  
七大美白法宝变白加速度  
Part 7 抗衰老，青春永驻不是梦  
Part 8 除皱，破解岁月的“皱”语言  
Part 9 祛痘，一定要取得战“痘”胜利  
Part 10 好肌肤，先排毒  
Part 11 面膜，完美肌肤好衣裳  
Part 12 祛斑，让斑点全部下“班”  
Part 13 聪明女人的美肤防晒计  
Part 14 皮肤也爱吃水果  
Part 15 蔬菜与护肤  
Part 16 花卉与护肤

## 在线试读部分章节

### Part 1 四季护肤好方法

#### 拯救初春三大肌肤灾情的好方法

由于春季气候不稳定，肌肤就很容易出现问题，针对肌肤问题，我们介绍几种典型的护理方法，让每个女性的肌肤在春日里都能够焕发出青春的活力。

#### 常见灾情1：保温不得力

破解方法：集中保湿。实验表明在干燥的皮肤表面涂上油脂，不会有软化肌肤的作用，但是只要给皮肤重新补水，就会恢复以往的柔软和弹性。所以保湿可以补充皮肤角质层中的含水量，保持皮肤的弹性。

#### 常见灾情2：青春痘横行

破解方法：集中保湿。青年人内分泌旺盛，易生“青春痘”，再加上春天气候多变，更容易出现脓肿状况。因此需要采取多重防护措施：

- (1) 不用太热的水或者碱性大的肥皂洗脸，选用柔软的毛巾擦脸。
- (2) 多吃含维生素A、维生素B2丰富的新鲜果蔬。
- (3) 少吃或不吃光感性食物，例如田螺、芥菜、菠菜、油菜、莴苣、无花果等。
- (4) 尽量不使用含光感物质多的护肤品，如香料、纯度不够的凡士林等。
- (5) 尽量避免阳光直射皮肤，经常做一些面部按摩，促进面部肌肤的血液循环。

#### 常见灾情3：换季过敏

破解关键词：护肤+饮食。每到季节转换时，有些人就会出现皮肤过敏的问题，这样的人要注意饮食营养的均衡，多吃水果、蔬菜，少吃鱼、虾、牛、羊肉类、甜食和刺激性食物。除此之外，还要注意以下几点：

- (1) 保证有规律的生活节奏，确保饮食的科学及睡眠的充足。
- (2) 保持皮肤的清洁，经常使用冷水洗脸，这样可以增强肌肤的抵抗力。



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)