

# 《120个最容易犯的美容错误》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801797322

## 内容简介

决定女性美丽的因素有很多种，女性的心态、情绪、饮食习惯、美容方式、美容意识、健身美体等，这些都是不可忽视的话题。在女性的日常美容中，女性朋友要时刻关注自己的各种美容习惯，如果稍有疏忽，就会犯下看似平常却不可弥补的错误。

## 目录

### 第一部分 37个美容方式的 错误

- 错误001 不明就里 皮肤类型辨不清
- 错误002 轻信承诺 几分钟改变肤质
- 错误003 护理手法 仅以喜好为基础
- 错误004 滋润肌肤 水分多点再多点
- 错误005 风光常现 夏季也来化浓妆
- 错误006 烈日骄阳 唯有夏季才防晒
- 错误007 拒绝强光 防晒倍数节节高
- 错误008 顾此失彼 防晒仅在面颈间
- 错误009 享受阳光 日光浴无需防晒
- 错误010 积极防晒 晒后修复却无心
- 错误011 改善痘痘 加量使用洗面乳
- 错误012 欲盖弥彰 浓妆遮住青春痘
- 错误013 谨用慎行 小视盐水可除痘
- 错误014 常做面膜 方便快捷容颜俏
- 错误015 消除皱纹 爱上滋润保养品
- 错误016 保持干净 一有时间便洗脸
- 错误017 告别油光 毛孔粗大强收敛
- 错误018 追求无害 唯用婴儿护肤品
- 错误019 增白无度 坚信一白遮百丑
- 错误020 防衰抗老 迷恋“面部保健操”
- 错误021 扑洒厚粉 红光满面祛黯淡
- 错误022 贪图省事 香皂杀菌效果佳
- 错误023 罗曼蒂克 香水喷洒在娇颜
- 错误024 酷爱“面子” 颈部防皱不问津
- 错误025 高效眼霜 省去保养的烦琐
- 错误026 对症下药 眼霜仅涂眼角上
- 错误027 眼霜按摩 手指用力来涂抹
- 错误028 成分无别 面霜用来替眼霜
- 错误029 爱美天性 双目灿然放光彩
- 错误030 保护眼睛 深层护理不重视

错误031 一劳永逸 忍痛拔眉免修剪  
错误032 省时省力 用手拍打爽肤水  
错误033 防止脱发 不明病因瞎忙乎  
错误034 纤纤素手 不用保养也青春  
错误035 时尚美甲 我的青春我做主  
错误036 丝瓜美容 用布摩擦更光滑  
错误037 尽显魅力 卸妆程序不在意  
第二部分 39个美容意识的 错误  
错误038 保养用品 一分价钱一分货  
错误039 经济实惠 保质期内皆有效  
错误040 特别保养 春季里来不用为  
错误041 中性肤质 夏季无须做保养  
错误042 皮肤过敏 一心怪罪化妆品  
错误043 皮肤敏感 认定是过敏肌肤  
错误044 天生过敏 就视美容如“蛇蝎”  
错误045 防止过敏 天然护肤最安全  
错误046 雌性激素 用得越多越年轻  
错误047 认定品牌 坚持使用不更换  
错误048 护肤单一 霜分早晚没必要  
错误049 天花乱坠 美容医师够权威  
错误050 淋漓尽致 深层滋润透到底  
错误051 净化肌肤 雨水功劳不可没  
错误052 药效护肤 长期使用保健牢  
错误053 素面朝天 画蛇添足做隔离  
错误054 白日靓丽 夜间护肤不必要  
错误055 未老先衰 不是饮食惹的祸  
错误056 水果蔬菜 富含纤维时时补  
错误057 营养丰富 直接食用生鸡蛋  
错误058 加快代谢 多喝咖啡是关键  
错误059 果汁替水 一举多得美容好  
错误060 害怕疤痕 挤压粉刺不可为  
错误061 祛除皱纹 按摩方式无所谓  
错误062 浓郁香气 高雅身份显档次  
错误063 天气渐凉 热水洗脸清洁好  
错误064 温和洁面 泡沫越少越有效  
错误065 清水洗脸 不伤皮肤本色保  
错误066 小心翼翼 洗脸越久越清洁  
错误067 防晒面霜 涂在眼部也无妨  
错误068 妩媚动人 剪掉睫毛盼更长  
错误069 烟雾缭绕 冷艳妖冶美依旧  
错误070 增加营养 残留少量护发素  
错误071 洁发养发 合二为一更方便

错误072 购买发梳 随心所欲任我选  
错误073 梳发去污 不理发质区别  
错误074 旧貌新颜 拉皮手术立显现  
错误075 无需保养 磨皮术后永青春  
错误076 注重外表 忽略气质吸引力  
第三部分 28个生活美容的 错误  
错误077 粗心大意 随意丢弃保护膜  
错误078 睡眠养颜 只愿长睡不愿醒  
错误079 自以为是 一日不离纯净水  
错误080 饕餮盛宴 柠檬原汁喝个够  
错误081 为求白皙 维生素C猛劲吃  
错误082 美容圣经 只进补养颜食品  
错误083 拒绝异味 坚决不吃美容蒜  
错误084 蒸汽美容 时间越长越有效  
错误085 水嫩肌肤 沐浴滋养在每日  
错误086 浴后化妆 事半功倍定妆好  
错误087 继续滋养 无须为头发卸妆  
错误088 清洁头发 随意选择洗发液  
错误089 拔苗助长 定期修剪续青丝  
错误090 过犹不及 没事对镜梳秀发  
错误091 频繁烫发 风情万种亦脱俗  
错误092 色彩斑斓 追求时尚勤染发  
错误093 擦拭脸部 不在意毛巾质地  
错误094 避免浪费 一条毛巾寿命长  
错误095 闲得无聊 边做面膜边聊天  
错误096 长甲一族 众人瞩目成焦点  
错误097 为了美甲 指甲油从不离手  
错误098 滴酒不沾 洪水猛兽远避之  
错误099 高跟显美 无关乎双脚美容  
错误100 皮肤增厚 脚部皴裂亦无妨  
错误101 足部保养 不在乎护理步骤  
错误102 操劳过度 只能痛并快乐着  
错误103 习惯使然 便秘无关美容 “课”

错误104 玲珑娇躯 塑身内衣不丢弃  
第四部分 16个健身美体的 错误  
错误105 略显肥胖 何必庸人自扰之  
错误106 不吃早餐 曼妙身躯可呈现  
错误107 节食过度 片面追求好身材  
错误108 素食主义 享“瘦”就要“瘦”到底  
错误109 为达目的 不惜尝试减肥药  
错误110 减肥塑身 只重运动不重口  
错误111 随心所欲 管他运动几宗罪

错误112 颈部健美 有空就来多甩头  
错误113 丰胸手术 玲珑娇人立显现  
错误114 穿孔美体 打眼越多越欢喜  
错误115 标榜个性 文身炫示独特美  
错误116 瘦身减肥 拒绝米饭高热量  
错误117 抑制食欲 不讲究食物色系  
错误118 不吃酸食 不愿成为醋女人  
错误119 运动计划 并非年龄说了算  
错误120 游泳减肥 速度越慢越有效  
主要参考书目

## 在线试读部分章节

### 【引以为戒】

一对明亮绚丽的蓝色闪钻耳坠，一头剪得极短的俏发，一条腰低得不能再低的短裤，这一切说明这是一个走在时尚前沿的都市女孩儿。是的，这个让眼前为之一亮的女孩儿叫可然。

刚刚大学毕业的可然没有像其他大学毕业生一样急着找工作，而是整天甩着自己的一头俏发逛来逛去，搜寻着市面上最新款的服装与饰物。

这一天，逛累了的可然带着自己大包小包的收获跑进了一家美容店，老板亲切地同她打着招呼：“呵，今天收获又不小啊，逛累了来我这小店坐坐，真是最佳的选择。”

看来，可然是这家美容店里的常客了。的确如此，自从毕业后，为了给自己找工作做好准备，她几乎每次逛完街后都要来这家美容店做面部的清洁与保养，一来可以休息休息，二来有助于保护自己的皮肤。一来二去，与老板和店员们都熟络了。

这次也和以前一样，可然坐到她固定的位置上，由她指定的为她提供服务的店员就主动走上前来，开始一系列的面部清洁与保养的准备工作，而可然也放心地把自己的脸交给了这位店员。老板则在一旁与她闲聊：“可然，看在你是我的老顾客的分上，我给你提个建议，想听吗？”

“什么建议？”可然随口问道。

“你也清楚自己的皮肤属于油性，你每次来我这里做，效果虽然不错，但毕竟不是长久之计。上个月，我们从日本引入了一种新的技术和产品，它在几分钟之内就可以调理人的肤质。如果你想试试，我们可以为你免费提供一次，做完后你看看效果再决定。怎么样，想试试吗？”

油性皮肤的确为自己带来了很多烦恼，如果真的可以改变这种状况，那又为何要推辞呢？而且自己是这里的老客户了，他应该不会骗我吧？何况主动权还在我手里，如果效果不好，我就不买。可然这样想过后，就答应了老板的建议。

当这一系列过程结束后，可然发现自己的肤质还真的有点不一样了，原来老是出油的地方现在不仅不再“油光闪闪”，而且还相当清爽湿润，富有弹性。她想，看来这套产品还是不错的，虽然价格有点贵，可毕竟物有所值，所以，她痛下决心，拿了一套产品

回家了。

然而几天之后她就发现，无论自己怎么做都无法呈现出第一次在美容院做的效果，而且自从用了这套产品后，自己油性的肤质不仅没有改善，T字部位的出油反而更加旺盛了。

直到此刻她才明白，自己完完全全上了老板的当。 【引以为戒】 一对明亮绚丽的蓝色闪钻耳坠，一头剪得极短的俏发，一条腰低得不能再低的短裤，这一切说明这是一个走在时尚前沿的都市女孩儿。是的，这个让眼前为之一亮的女孩儿叫可然。刚刚大学毕业的可然没有像其他大学毕业生一样急着找工作，而是整天甩着自己的一头俏发逛来逛去，搜寻着市面上最新款的服装与饰物。这一天，逛累了的可然带着自己大包小包的收获跑进了一家美容店，老板亲切地同她打着招呼：“呵，今天收获又不小啊，逛累了来我这小店坐坐，真是最佳的选择。”看来，可然是这家美容店里的常客了。的确如此，自从毕业后，为了给自己找工作做好准备，她几乎每次逛完街后都要来这家美容店做面部的清洁与保养，一来可以休息休息，二来有助于保护自己的皮肤。一来二去，与老板和店员们都熟络了。这次也和以前一样，可然坐到她固定的位置上，由她指定的为她提供服务的店员就主动走上前来，开始一系列的面部清洁与保养的准备工作，而可然也放心地把自己的脸交给了这位店员。老板则在一旁与她闲聊：“可然，看在你是我的老顾客的分上，我给你提个建议，想听吗？”“什么建议？”可然随口问道。

“你也清楚自己的皮肤属于油性，你每次来我这里做，效果虽然不错，但毕竟不是长久之计。上个月，我们从日本引入了一种新的技术和产品，它在几分钟之内就可以调理人的肤质。如果你想试试，我们可以为你免费提供一次，做完后你看看效果再决定。怎么样，想试试吗？”油性皮肤的确为自己带来了许多烦恼，如果真的可以改变这种状况，那又为何要推辞呢？而且自己是这里的老客户了，他应该不会骗我吧？何况主动权还在我手里，如果效果不好，那我不买。可然这样想过后，就答应了老板的建议。当这一系列过程结束后，可然发现自己的肤质还真的有点不一样了，原来老是出油的地方现在不仅不再“油光闪闪”，而且还相当清爽湿润，富有弹性。她想，看来这套产品还是不错的，虽然价格有点贵，可毕竟物有所值，所以，她痛下决心，拿了一套产品回家了。然而几天之后她就发现，无论自己怎么做都无法呈现出第一次在美容院做的效果，而且自从用了这套产品后，自己油性的肤质不仅没有改善，T字部位的出油反而更加旺盛了。直到此刻她才明白，自己完完全全上了老板的当。 【走出误区】

了解了可然的经历后，你是不是应该问自己这样一个问题：几分钟改变你肤质的美容承诺究竟可信吗？可然的亲身经历告诉你，这种承诺是完全不可信的。也许你也曾有过这样的体验，美容师推荐你使用某种护肤品，并免费帮你试用，你亲眼见到自己刚刚清洗过的皮肤上，又揉下了大量的物质，以为这些物质就是祸害自己皮肤的“罪魁祸首”，从而认为，这款护肤品真的不错。实际上，那些物质未必是你以为的污垢与油脂。近期，媒体公布，一些顾客在美容院使用护肤品进行祛斑护理，才做了几次护理，皮肤就有明显变化。然而，当这些护理品被有关部门拿去检验后，才发现这些产品中的汞含量远远超标。使用该产品的顾客在短期内皮肤好转，可是时间长了，就会对皮肤造成永久的伤害。所以，千万不要轻信美容师对你做出的几分钟改变你的肤质的承诺。毕竟每个人的肌肤都存在一定的差异，即使同是油性肤质的人也会在出油量上有所不同。也正是因为这些差异，法国皮肤专家建议妇女美容不要追赶时髦，而要根据自己的皮肤特性选择适当的皮肤护理方法。此外，他们还通过法国皮肤研究调查中心的调查得知，东方人和西方人的皮肤差异显著。通过对法国妇女和日本妇女两组调查对象的认真比较，研究

中心人员发现，相同人种的人，皮肤的肤质存在干燥、油腻等各种差异，但不同人种的皮肤性质则完全不同。如对法国妇女来说，随着年龄的增长，她们的皮肤对冷、风及干燥的敏感性会逐渐增强，但在60岁以后则开始逐渐减弱。而在日本妇女中，60~70岁老人的皮肤对上述因素的敏感性最强；再比如，在被接受调查的法国妇女中，在酒精及其他外界刺激的情况下皮肤会出现红斑的概率为62%，而在被调查的日本妇女中，这一比例为90%。由此可见，无论是不同国家的妇女，还是同一国家或地区的妇女，她们的肤质都存在着或明显或细微的差异。所以，没有任何一款护肤产品能够同时适合所有人的皮肤，也不会有几分钟内就能彻底改变人肤质的产品，所以，美容承诺还是不要轻信的好。

【美容快车】 美容快车始发站：用适合自己的洗面奶洗脸

美容快车第二站：定期到美容院做一次脸部污垢的清除

美容快车第三站：日、夜化妆品要分开使用

美容快车终点站：在充足的睡眠时间段让肌肤自行调理 【专家点睛】

罗马不是一天建成的，一个人的肤质也绝不可能在几分钟内就被改变。 P6-9

[显示全部信息](#)

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)