

《童颜美人：韩国人都在用的减龄护肤法则》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年04月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807337645

编辑推荐

20+岁的肌肤比未来更值得投资。

女人可以一天不化妆，但不能一天不护肤！

痘痘肌、大油田、熊猫眼、红血色、草莓鼻、大饼脸、贝壳手……从头到脚，全方位，扫光女性肌肤的一切烦恼。

详尽的图文解析，即学即用，让你脱胎换骨。无论你什么年纪，有什么问题，打开这本《童颜美人》，看一点，学一点，用一点，让你永远停留在20+。

《童颜美人》解开韩国陶瓷肌肤的真相，轻松拥有童颜，远离肌肤问题。

10后的肌肤命运，就由现在的你来决定！



内容简介

这是一本韩国人气生活美容护肤书。一本最全、最实用的韩国童颜护肤美容笔记，集会当前韩国最流行、最有效、最简单的护肤秘诀。从头到脚的护肤技巧、解决肌肤问题的小技巧（快速处理痘痘的方法、缩小毛孔的方法、祛除皱纹的方法等），让女人越来越年轻，而且每个方法在家都能随手即能用。

作者简介

金泰西：一名美容师，懂点汉语，爱美容，更爱童颜永驻。2010年韩国最热的人气童颜教主，赢得了无数网民的赞誉。多次成为NAVER、NATE等美容专题的

点击冠军博主。曾为韩国多家时尚美容杂志撰写专栏。最擅长挖掘各种美容食物与护肤的潜在价值，来达到护肤的奢华效果。

目录

Chapter 1 原来这么做可以洗出蛋白肌

洗脸也有三部曲??

如何将你的脸蛋洗得漂漂亮亮??

凉开水居然能让皮肤细腻，不可思议?

让馒头发胖的小苏打已进军美容界??

淘米水能洗出牛奶肌??

给肌肤加一道蜂蜜水滋润又抗老??

早晚洗脸不能“一视同仁”?

婴儿油，懒人也能洗出滋润皮肤??

让男人们拜倒的豆奶醒肤法

用覆盆子泡茶来洗出童颜吧?

从里“洗”到外花生红枣送你蛋白肌?

猕猴桃，返老还童的灵丹妙果?

芒果润肤，有特效??

Chapter 2 别让你肌肤沙漠化救旱灾行动开始 你会正确的喝水方法吗??

西瓜皮敷出海蓝之谜的效果?红糖也能补水?给肌肤添一道和风料理吧??

橄榄油+牛奶，肌肤水润的冬季恋歌?几块钱的凡士林能擦出万元的效果?

葡萄来补水，小身材大用处??酸奶+蜂蜜最美味的补水法?草莓酸奶保湿法??

保湿补水好朋友——纯水!会变魔术的南瓜——南瓜面膜??

用黄瓜来补充肌肤的水分吧??我的心思我了解，DIY补水面膜!?

Chapter 4 拿什么来拯救你我的痘痘火山灰一石二鸟:毛孔清理+收缩!

妈妈的温暖牌去痘法宝?用维生素E的“血”来祭奠痘痘的死?

痘花妹也有春天——野菊花去痘法三天一苹果，痘印远离我??

撒隆巴斯，我去痘的晚间精华?痘痘休想嚣张!黄连去痘印，再苦也不怕??

我不是小白兔，但我也爱白菜叶!薄荷甘菊叶，给你一个清新无痘的面部!?

Chapter 6 治理“油田”还得实行可持续发展方针油太多了，醋来帮忙!我说的是皮肤?

别再拿马铃薯油炸啦，用马铃薯来控油吧TO每一张出油的脸?香蕉，又名“去油高手”??

毛孔收敛姐妹花：金盏花和金缕梅?啤酒收缩毛孔，据说是网上口碑最好的毛孔缩小术?

薏米美肤，快把全效精华扔了吧!烙饼面膜，不要下锅!?

海藻控油，还你清爽哑光脸!喝茶也能控油??与清酒邂逅的控油秘密??

美容师的爱心提醒?美食家的爱心提醒?跟葱油脸来个控油大作战吧!吸油纸种类大曝光?

绿茶+芦荟+燕麦，这个夏天不再油!?

Chapter 8 闹脾气的肌肤照样有招 不是晒伤妆！晒后修复用银耳冰糖??
晒后修复黄金6小时?治晒伤，给肌肤的土豆泥??晒伤的肌肤爱喝冰牛奶??
肌肤敏感？精油护肤来支招??敏感肌的香蕉泥派对??大肿脸怎能成为全场焦点？
?小黄瓜+洋甘菊来帮忙?贴茄子皮不做雀斑女孩??益母草也有去斑功能??
给敏感肌肤喂水的哈密瓜谷物面膜?艰苦的抗敏工作，就让金针菇来帮你搞定??
豌豆的去斑美容法??敏感性肤质——来次全身的白屈菜沐浴吧??敏感肌肤的YES&NO??

Chapter 10我要巴掌脸最IN的办公室、地铁里的护眼小法??不用手按的小脸操??
4分钟做一套比佛利面部瑜伽??薏米，让你成为消肿达人?字母瘦脸操?分年龄护肤法??
天鹅颈去死团必学的美颈操??瘦脸按摩滚滚滚?硬币的按摩小方??
办公室瘦脸美人的咖啡瘦脸法??瘦脸的小道消息??

Chapter 12 养生美容小习惯！ 猪蹄??减肥养生的大王：黑豆！??
我们国家的宝物——泡菜！?参鸡汤??高丽参??返老还童的灵丹妙药，石榴制品！?
神奇的芝麻叶！??海带来助阵，美肤跑不掉！?家家都喝的大麦茶??
陶瓷肌的“八道护肤”理念??好习惯，让肌肤健康??浴室是最佳的肌肤清洁和保养场所?
五星级的美肤建议??熬夜让细腻柔滑的肌肤频频?亮起了红灯，怎么办??
磨砂膏的那些事??你认为正确的却有争议的观念，你还在坚持吗??
所有年龄的皮肤护理都一样吗??看清胶原蛋白护肤品的5tips??
购买韩国化妆品必备韩语知识??

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

"随着社会的发展，竞争的激烈，外貌逐渐变成一种成功的资本。因此，每个女人都希望让自己尽量更美，更漂亮。女人都有一种贪恋美丽的天性，梦想留住婴孩般的柔滑美肌，想要童颜永驻。可随着年龄的增长，肌肤会出现各种各样的问题：毛孔粗大、皮肤松弛、细纹潜伏……让女人防不胜防。为了让肌肤回复完美状态，女人们尝试了不少护肤产品，也做了不少的各类护肤程序，可效果却不尽人意。

究竟能不能拥有陶瓷肌？能不能留住童颜？可以肯定地告诉女人们：能！在现代社会，女人实现童颜的梦想不再是一种奢侈的想法。考虑到个人时间与金钱的因素，不可能每个人都能将自己的美容计划交给美容师与整容医院。其实女人想拥有健康美丽的陶瓷肌并不难，只需要我们在日常生活中，通过自己的努力，就可以实现。

肌肤不可能在一夜之间变好或变坏。以前没看见过的细纹、表情纹不可能一觉醒来就会明显起来，色斑、痣不可能一夜之间就会爬上脸。肌肤的好与坏，都在于平时的护肤。女人养成好的护肤习惯，积极地护理自己的肌肤，无论你是30+还是40+，你都会赢得20几岁的肌肤。

看见那些30以上的女人们，顶着一张张可爱又水润的童颜脸，你是不是羡慕死了？再看

着镜中的这张似乎被狗啃过的肌肤，简直是羡慕嫉妒恨。每一张陶瓷肌背后都有一段不为人知的故事，请记住：天下没有不劳而获的事情。你可以列举谁谁有着天生遗传的好肌肤，别忘了时间是最厉害的杀手，它能给予，也能抢走。没有人能例外，没有人能逃不过时间的摧残，唯一的方法就是不断地用自己的努力与行动来对抗，来解决各种肌肤问题，延缓肌肤衰老，留住水嫩的陶瓷肌，拥有童颜。

在这本书里，我跟大家分享许多童颜驻颜术，希望能帮助各位想要变美的女人，希望你们能从中找到解决自己肌肤问题的答案。

——金泰西

1.先用卸妆产品充分卸掉脸部彩妆和隔离霜。

2.再用清洁类产品打起泡沫给全脸洗洗澡，以清洁表面，最好以顺时针方向打圈按摩。

3.最后将倒有化妆水的化妆棉轻轻地擦拭全脸，以彻底清洁皮肤，同时促进肌肤

洗脸三部曲：1.先用卸妆产品充分卸掉脸部彩妆和隔离霜。

2.再用清洁类产品打起泡沫给全脸洗洗澡，以清洁表面，最好以顺时针方向打圈按摩。

3.最后将倒有化妆水的化妆棉轻轻地擦拭全脸，以彻底清洁皮肤，同时促进肌肤对下一步产品的吸收能力。

草莓酸奶保湿法

不知道你是否和我一样是草莓酸奶面膜的忠实爱好者，其实这种方法在韩国已经流行很久了。从十几岁的妹妹到大婶级别的女人都在使用，就算你是敏感肤质也不用担心，这也是我们很多女人拥有净白皮肤的小秘密。

草莓酸奶其实这款面膜也非常简单，在家也能做呢。先将5～6

颗草莓捣烂成果泥，加入一杯酸奶搅拌均匀，敷在脸上配合适当的按摩，20分钟后用清水冲洗干净。草莓上的小颗粒可以起到天然去角质的作用，一周使用一到两次，在家也有美容院的美白补水效果哦。其实这个方法用稍有点烂的草莓效果更好，对于角质层厚的肌肤也更有效果呢！

草莓：含丰富的天然果酸、氨基酸、维生素，能够快速地补水美白，加速肌肤的新陈代谢。

糟糕，急着准备参加聚会，但家里的面膜都用完了！现在又赖在家里不想去买！没关系，做一个符合自己心意的维生素补水面膜吧！原料：维生素A、维生素D各30粒左右，维生素E50粒，适量鲜牛奶，蛋清。

制作：把各维生素加温水溶化，然后将表面的胶状物扔掉只留下淡淡的油状液体，然后与鲜牛奶和蛋清混合在一起，细细地搅拌好。用法一样是需要用冰箱来存放的，但这次是要放入冷冻室冷冻哦。用的时候提前一会儿取出就行了，然后一边把它在脸上轻轻推拿，又起到了按摩的效果。10～15

分钟以后洗净即可。营养又保湿补水的面膜，长久使用也OK哦。

用维生素E的“血”，来祭奠痘痘的死去

冷美人冰块紧肤术

之前介绍过凉开水美容法。那这里讲到的则是它的升级版冰美人紧肤法！在洁肤熏蒸脸部后用事先放在冰箱里的化妆水敷脸。使毛孔收缩，肌肤更紧致有弹性。另外，还有重要一步就是洗脸后要用冰块在脸上敷30秒，急速刺激让皮肤降温可以让肌肤保持紧实。而所有的护肤术贵在坚持，无论夏日炎炎还是寒冬腊月都能坚持才可能有成效。要拥有紧致细嫩肌肤可不容易呢，看来要紧肤还得先学会把自己变成一个“冷美人”喽！

加班熬夜工作、年龄的增长……在这样的一天一天中，自己的皮肤慢慢老去。可是拍戏常常熬夜，演唱会彩排也经常到很晚才结束的明星们为什么却拥有着似乎永不衰老的容颜呢？那么我们就来学学不老童颜的演员们都是用些什么来保养皮肤的吧！嘿嘿，不怕做不到，只怕想不到，最近很多明星们在综艺节目上都说到的抗老黑豆了！

黑豆含有的维生素E

抗氧化剂，能够清理掉我们体内的自由基，预防老化减少皱纹哦！它含的维生素C及钙、磷、铁、锌、铬等可以供给我们肌肤足够的养分，滋养肌肤。在使用含有黑豆成分的洗面奶净肤之后再做一个美美的黑豆面膜则是不错的选择哦。将黑豆磨打碎，把豆汁加入化妆水中，用其代替普通化妆水拭脸。然后将剩下的黑豆渣掺入牛奶，搅匀后涂在面膜纸上敷脸15分钟后洗掉就可以了。如果想看起来比自己小好几岁的女性看起来都年轻、拥有像明星一样不衰老的梦想皮肤的话，一定要好好利用抗老之神黑豆哦！

[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)