

《365天保养大全》

图书基本信息

书名：《365天保养大全》

13位ISBN编号：9787504847072

10位ISBN编号：7504847070

出版时间：2005-9

出版社：农村读物出版社

作者：刘姿

页数：161

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《365天保养大全》

内容概要

春季过敏，秋季干痒，夏天变“煎蛋妹”，冬天成“松树皮”，问题肌肤让你变成“苦瓜脸”了吗？你还是一套保养用品用整年吗？365天美肤魔法书，针对你的肤质制定四季保养计划，让你不再受任何气候和环境的摆布！美丽人生，UP TO YOU！

如何应对一年四季的气候变化，给肌肤最妥善的保养？本书按照你的肌肤类型，针对容易出现的季节性肌肤问题，推荐百余种保养产品，更教你DIY天然保养品，让肌肤锁住年轻光彩。

《365天保养大全》

作者简介

毕业于广州医学院皮肤美容学专业，随后赴英国研习皮肤保养等专业美容知识，回国后进入美容业，担任美容中心的专业顾问；同时，在时尚美容杂志开辟专栏，乐于解答令众多女性困扰的肌肤问题。健康美丽的肌肤来自于积极正确的保养，希望能将这一份美丽传递给爱美的你。

《365天保养大全》

书籍目录

作者序Spring春日保养全攻略一、引言二、春季属性三、春季护肤备忘录四、各类肤质保养面面观 中性肤质 干性肤质 油性肤质 混合肤质 敏感肤质五、强效保养EASY DO 头发保养 手臂保养 腹部保养 全身保养六、DIY护肤聪明点子 清洁类 修护类 保养类Summer夏日保养全攻略一、引言二、夏季属性三、夏季护肤备忘录四、各类肤质保养面面观 中性肤质 干性肤质 油性肤质 混合肤质 敏感肤质五、强效保养EASY DO 颈部保养 背部保养 腿部保养 足部保养六、DIY护肤聪明点子 清洁类 修护类 保养类Autumn秋日保养全攻略一、引言二、秋季属性三、秋季护肤备忘录四、各类肤质保养面面观 中性肤质 干性肤质 油性肤质 混合肤质 敏感肤质五、强效保养EASY DO 头发保养 眼部保养 手部保养六、DIY护肤聪明点子 清洁类 修护类 保养类Winter冬日保养全攻略一、引言二、冬季属性三、冬季护肤备忘录四、各类肤质保养面面观 中性肤质 干性肤质 油性肤质 混合肤质 敏感肤质五、强效保养EASY DO 唇部保养 足部保养 全身保养六、DIY护肤聪明点子 清洁类 修护类 保养类

章节摘录

书摘 **秋季保养NOTE** **温和洗净** 夏季因为皮脂膜会分泌过多的油脂，所以需要加强洗净，以清除油脂，可是到了干燥的秋季，最好改变这个习惯。特别是往肌肤出现脆弱敏感状况的时候，洗脸的次数不宜过多，而且避免使用洗净力过强的用品或使用含有颗粒的磨砂膏去除角质，这样会破坏皮肤的皮脂膜，使皮肤的敏感状况恶化。

镇静修护 表皮角质细胞健全的健康肌肤，可以依靠自身的天然保湿因素来维持保湿功能，然而过敏发炎的肌肤，皮脂膜受到损害，天然保湿因素大量流失，如果无法及时修护肌肤，水分会流失得更快，所以对于已经受损的敏感肌肤，仅仅补充水分还不行，还需要使用具有修护舒缓功能的保养品，才能让肌肤恢复健康。芦荟、燕麦、甘草都是常用的有效修护成分，性质温和，亲肤性佳，可形成一层保护膜促进伤口愈合，改善受伤发炎的肌肤。

加强保养POINT **清洁——温和洁面乳** 洗脸时轻轻按揉面部，可以帮助洁面品深入肌肤，加强洗净的效果，并能促进肌肤新陈代谢，但是对于敏感肌肤却不一定适宜。因为敏感的皮肤非常脆弱，不当的按摩动作会刺激皮肤，导致皮肤红肿、过敏。因此，按摩时，动作要柔和轻缓，并按照顺序逐一按摩。先从眉头开始往上按压额头；然后用手指由内至外轻压眼窝边缘；接着用手捏住鼻翼，将鼻翼的肌肉往两侧压；将手掌贴住两颊，轻轻用力往耳际拉；最后从唇中心沿唇线往外按压。注意按摩时间也不宜过久，以免损伤肌肤，破坏肌肤的自我防御能力。 P107插图

《365天保养大全》

媒体关注与评论

书评想要谎报自己的年龄，看起来永远像18岁？姐姐妹妹快看招！四季护理全攻略：五种肤质面面俱到，各类保养品总动员，DIY护肤的小绝招悉数尽在你手中。如何应对一年四季的气候变化，给肌肤最妥善的保养？本书按照你的肌肤类型，针对容易出现的季节性肌肤问题，推荐百余种保养产品，更教你DIY天然保养品，让肌肤锁住年轻光彩。

《365天保养大全》

编辑推荐

春季过敏，秋季干痒，夏天变“煎蛋妹”，冬天成“松树皮”，问题肌肤让你变成“苦瓜脸”了吗？你还是一套保养用品用整年吗？365天美肤魔法书，针对你的肤质制定四季保养计划，让你不再受任何气候和环境的摆布！美丽人生，UP TO YOU！

《365天保养大全》

版权说明

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.tushu000.com