

# 《基础护肤全书》

## 图书基本信息

书名：《基础护肤全书》

13位ISBN编号：9787506471619

10位ISBN编号：7506471612

出版时间：2011-6

出版社：中国纺织

作者：夏彬

页数：191

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](http://www.tushu000.com)

# 《基础护肤全书》

## 内容概要

《基础护肤全书》教你了解你的肌肤，影响肌肤状态的因素，不同肤质的日常护理要点，遵循肌肤生物钟的护肤捷径，夜间的清洁和保养，旅行中的护肤要点，生理期护肤贴心提示，娇颜防过敏锦囊...

...

# 《基础护肤全书》

## 书籍目录

Part 1 认识你的肌肤 皮肤的构造 皮肤的生理功能 健康皮肤的标准 影响肌肤美丽的因素 试着检测你的肤质 不同肤质的日常护理要点Part 2 遵循时间规律，轻松保养皮肤 身体里的神奇生物钟 不同时间段的肌肤保养 护肤，因季节而变Part 3 护肤品的选用 选择护肤品应遵循的原则 你的护肤品用对顺序了吗 关于卸妆 关于洁面乳 关于化妆水 关于乳液 关于面霜 关于防晒品 关于粉底 护肤品的功能 妥善存放你的护肤品Part 4 脸部肌肤完美护肤三部曲 完美护肤三部曲之彻底清除污垢 完美护肤三部曲之有效补水 完美护肤三部曲之有的放矢锁住营养Part 5 肌肤出状况了怎么办 肤色暗淡 全面抗击青春痘 大油脸 黑头 告别斑点 皮肤粗糙 毛孔粗大 战胜皱纹，你就战胜了衰老 对抗面部皮肤松弛Part 6 明眸美女在养成 黑眼圈怎么去除 眼袋的形成及消除 走出眼霜使用的误区 选对睫毛膏，眼睛更出彩Part 7 保养娇艳美唇 双唇的基本呵护 日常唇部护理 认识唇膏 选对最适合你的唇膏 唇色与肤色的协调统一 完美唇型的勾勒Part 8 颈部肌肤保养 不可忽视的颈部保养 颈部肌肤如何保养 颈部润肤产品 预防颈部皱纹的产生Part 9 让你的头发轻舞飞扬 不同发质的梳理方法 别忘了头发也要防晒 摆脱头皮屑的困扰 头发分叉怎么办 洗发，你洗对了吗 脱发、断发 染发、烫发时的注意事项 秀发四季养护方案Part 10 手足肌肤护理，让细节也美丽 手部护理注意事项 简单手部按摩操 指甲的护理 选择指甲油及正确的涂抹方式 足部的保养要点 足部护肤与放松

## 章节摘录

版权页：插图：春天，皮肤的新陈代谢逐渐加快，皮脂和汗腺的分泌越来越旺盛。同时，空气中的花粉、灰尘和细菌会给皮肤带来不利影响。更重要的是由于春天温差大，冷暖相差悬殊。针对多变的气候，皮肤的保养也应采取相应的措施。一般来讲，由于气温的回升和日照时间的延长，皮肤开始从严冬的干燥、易皱中逐渐缓和下来，新陈代谢随之旺盛，肤色和肤质都随着功能的活跃而得以改善。因此可以说，春天的皮肤是四季中最美、最具有活力的。但由于春风比较干燥，加上刚刚“复苏”的皮肤还较脆弱、敏感，所以春季皮肤护理的关键是三点，即防过敏、防日晒和注重保湿。在一般人的观念中，春天防晒、秋天保湿是最正确的护肤方法，保湿应该只在秋冬季，而为什么春天还要加强保湿呢？其实进入三月，阳光会越来越强烈，但空气中的湿度还不够，加上干燥的春风，会很轻易地把肌肤表面的水分带走。如果你经常在室外，就会发现皮肤在晒黑的同时，还变得非常干，这在北方尤其明显。所以说，这个季节的护理重点应该是在防晒的同时，还要加强保湿。在春季我们应该选择什么样的防晒品呢？春天的阳光并不强烈，所以没必要使用高防晒系数的防晒霜，一般在SPF15以下就足够。有些护肤品中已经含有防晒成分，具有防晒指数，如果涂了这样的护肤品，也就不必再涂防晒霜。或者还可以试试隔离霜，隔离霜不但能隔离紫外线，还能隔离彩妆、隔离脏空气。选择什么样的保湿品在春季更为合适呢？春天的保湿品与冬天使用的保湿品有所不同。冬天的气候比春天更加干燥，水分蒸发得更快，所以使用的保湿品油性要大，而在春天，皮脂分泌开始旺盛，身体内部不再缺少油分，而是缺少水分，所以要选择油分低的补水性保湿品。春季皮脂腺分泌趋向旺盛，这时的皮肤干燥缺水，油水不均衡，选用化妆水、保湿滋润乳液等有保湿功效的清爽护肤品较好。春季温度、湿度变化大，易诱发肌肤问题，可暂时选用敏感肌肤专用品。每种保养品的替换都须间隔1~2周，否则肌肤会易因无法适应而过敏。春季使用功能性强的产品，有助于老化皮肤快速更新。但失去角质保护的肌肤，容易被强风、阳光伤害。某些人春天易出现皮肤过敏现象，这与保养和药物的刺激有关。春天多吃富含维生素A、维生素B2的食物和新鲜果蔬，不吃诱发春节皮炎的食物，如田螺、芹菜、油菜、菠菜等。在春天，干性和中性肤质者，应充分保持皮肤有较高的湿度环境，包括内环境和外环境。内环境指的是身体内部不缺水，也就是要多喝水使皮肤滋润，还可多吃含水分多的食物，如热柠檬茶、蔬菜汁、果汁等。外环境主要指从外表湿化皮肤，除日常的洗脸外，可用加湿器改善干燥的室内环境，并可用保湿增水性能好的高脂护肤品，如各种乳液等。由于新陈代谢的增加及春天大风中所带的灰尘的侵袭，油性肌肤者应格外注意面部皮肤的清洁，保持毛孔的畅通，防止灰尘和油污堵塞。在护肤品的选用上，使用水质性护肤品即可。

## 精彩短评

- 1、现代人的生活节奏越来越快，每个人都是忙忙碌碌。但是不管有多忙，女人们都不会忽略对自己肌肤和身体的保养。可是，也正因为太忙了，所以我们的保养没法真正做得很细致。  
你真的了解自己的肌肤构造吗？你了解自己肌肤的真正需求吗？  
我们要想拥有完美的肌肤，还是先来深入了解一下“肌肤构造”吧。越是了解肌肤，就越能窥见肌肤的真正需求。如此一来，自然会知道，肌肤到底需要的是什么！
- 2、这本书对我来说，还是挺有用的。
- 3、跟我想象的不太一样，不过书质量挺好的，内容感觉有点空了
- 4、内容很空的一本书，几乎没有什么用
- 5、发货速度不错，内容感觉少了
- 6、还可以，印刷的没有很好，比较基础的护肤。
- 7、指导性、实用性不强。
- 8、挺不错的一本书，挺好的
- 9、这本书还没看了，不知道怎么样
- 10、比我想象的薄了一点，还没有来得及看，希望对我有帮助，很看好哦！！
- 11、我开始看这类书了，所以我是老了么~
- 12、有指导作用啦

## 章节试读

### 1、《基础护肤全书》的笔记-第121页

我的抬头纹就是这么来的！

# 《基础护肤全书》

## 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](http://www.tushu000.com)