

《无痕水嫩美肌年轻十岁的护肤秘诀》

图书基本信息

书名：《无痕水嫩美肌年轻十岁的护肤秘诀》

13位ISBN编号：9787807401810

10位ISBN编号：7807401818

出版时间：2007-8

出版社：上海文化出版社

作者：陈袖鸿

页数：123

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

《无痕水嫩美肌年轻十岁的护肤秘诀》

内容概要

随着年龄的增长，润泽、光滑、富有年轻活力的肌肤，在你25岁之后就会逐渐衰老并渐渐出现皱纹。皮肤开始失去光泽，变得干燥，皮下脂肪的减少使得皮肤松弛而且缺乏弹性。本书教你如何量身打造光滑水嫩好肌肤，从认识皱纹，了解皱纹，到利用食疗、按摩以及一些除皱小秘方等方方面面，让你从此不再为了皱纹而烦恼，肌肤年龄永远定格在最美的时候。肌肤光滑无痕，是大多数MM的终极梦想。靠医疗除皱？太繁琐，而且终归有风险。其实在日常生活中，只要你够细心，够耐心，只须利用极少的时间，就可以拥有年轻的脸庞，何乐而不为呢？本书将告诉你不同年龄段的皱纹特点；导致皱纹的坏习惯及如何养成好习惯；脸部、眼部、颈部、抗皱妙方；饮食去皱、美容去皱、生活去皱。

《无痕水嫩美肌年轻十岁的护肤秘诀》

作者简介

陈袖鸿，美肤协会资深美容师，对时下热门的抗皱方法有独到的见解，倡导全方位的抗皱理念，希望与爱美的女性一起分享，完美肌肤的奥秘。

《无痕水嫩美肌年轻十岁的护肤秘诀》

书籍目录

一 了解皱纹 1 产生皱纹的原因 2 形成皱纹的外因和内因 外因 内因 3 不同年龄阶段的皱纹性质 4 导致皱纹的坏习惯 导致脸部皱纹的坏习惯 5 如何分辨假性皱纹与定性皱纹 什么是假性皱纹 什么是定性皱纹 怎样辨别假性皱纹 6 怎样预防和去除假性皱纹 7 常见的皱纹类型 8 认识皱纹误区二 皱纹预防在先 1 预防皱纹越早越好 2 怎样让皱纹迟到 3 教你抗皱的秘诀 4 消除皱纹的好习惯 5 预防你的第一道皱纹 补水舒缓眼部细纹 按摩消减颈部皱褶 6 不同年龄阶段的抗皱妙方 25岁~30岁 30岁~40岁 40岁~50岁 7 爱美女孩的防皱知识 8 保养加按摩与皱纹说Byebye三 局部除皱 1 脸部除皱 脸部防皱要注意 “脱掉”脸上的角质 并非人人都可以去角质 怎样消除抬头纹、法令纹、嘴角细纹、表情纹 2 眼部除皱 眼部防皱好伴侣 保养眼部肌肤的好习惯 预防眼袋的好习惯 眼袋急救法 使用眼霜护理的误区 有效眼部去皱按摩法 用食物去除眼部皱纹 眼部防皱须知 如何防止眼部细纹过早出现 你想消除哪种眼纹 去皱明目护眼操 3 颈部除皱 一预防颈部皱纹出现 颈部特殊护理小窍门 颈部保养操四 生活中的除皱方法 1 饮食除皱 食用后容易长皱纹的N种食物 饮食小窍门帮你防止皱纹的产生 盐吃多了容易长皱纹 哪些食物可以帮助“吃”掉皱纹 去皱食疗菜谱 2 美容除皱 防止生成皱纹的元素 美容除皱的几种方法 水果紧急除皱法 3 生活除皱 睡姿对减少皱纹很重要 让皱纹迟到的小绝招 日常生活中的除皱妙法 生活中的防皱“武器” 生活小细节，让你远离皱纹 4 中医除皱 中医学上皱纹所产生的原因 中医除皱药方 针灸去皱法 自制中药除皱面膜 5 按摩除皱 按摩除皱要注意 按摩消除眼部细纹 按摩去皱和讨厌的表情纹说Byebye 按摩让你颈上无纹 6 DIY除皱面膜 面膜类 眼膜类五 除皱品牌大搜索 1 面霜类 2 眼霜类 3 颈部护理类 4 护唇类 5 面膜类 6 眼膜类附录 1 测测你的皱纹生成指数 2 肌肤年龄自测法 3 每天坚持多一点，美丽就能多一点 4 抗皱食材一览

《无痕水嫩美肌年轻十岁的护肤秘诀》

章节摘录

插图

《无痕水嫩美肌年轻十岁的护肤秘诀》

精彩短评

- 1、这本书看了 比较实用吧
- 2、纸张还好 内容也很好 很喜欢
- 3、字太小，书太薄，看得人累，一个字：纠结。
- 4、还不错。有知识。感觉满值的
- 5、写得是不错，不过懒人做不到啊。
- 6、内容很丰富。果然"只有懒女人，没有丑女人"
- 7、里面还有推荐的护肤品 推荐

《无痕水嫩美肌年轻十岁的护肤秘诀》

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