

《最美的肌肤》

图书基本信息

书名：《最美的肌肤》

13位ISBN编号：9787200066968

10位ISBN编号：7200066966

出版时间：2007-10

出版社：北京出版社

作者：本丛书编委会

页数：318

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

《最美的肌肤》

内容概要

《最美的肌肤》如同一本皮肤学的宝典，从皮肤的细节讲起。年轻的皮肤基本上应该是细腻光滑，绝少有细纹，脸色红润，皮肤充盈，健康的皮肤真皮层很厚，厚厚的真皮层能使皮肤富有弹性；角质层很薄，薄薄的角质层使皮肤看上去晶莹剔透。您的肌肤是否具备年轻、健康的美丽境界？如果还没有，那么一定要找出原因所在，我们帮您对症下药；如果您已经拥有美丽的肌肤，那么一定要懂得保养，我们帮您找到护肤的最佳方式。

书籍目录

第一章 总论第一节 美丽肌肤九大关键词肌理细腻水嫩有弹性毛孔细小无痤疮、黑头白暂有光泽无雀斑无日晒斑无黑眼圈无皱纹第二节 问题肌肤两大主题之一 痤疮寻根溯源防护攻略之二 毛孔相大寻根溯源防护攻略第三节 美丽肌肤法则最佳美容护肤时间一览表不同年龄护肤法则八大细腻元素15种天然排毒养颜食物第二章 面部肌肤护理一、肤质判断DIY二、不同肤质的护理第一节 面妆的卸除一、卸妆产品的分类二、卸妆油使用方法第二节 洁面水”一、洁面水分类二、如何选购洁面水三、洁面水的质量鉴定四、洁面水的使用五、十大洁面常识六、天然洁面水自制配方鲜果时光柚子洁面水橙汁洁面水蔬菜当道鱼腥草洁面水萝卜洁面水茄子洁面水菠菜洁面水花朵芬芳玫瑰洁面水绿茶洁面水百合花洁面水桦树洁面水精油迷情芦荟玫瑰精油洁面水柠檬精油洁面水汉方料理桃仁洁面水玉容丸添容丸芦荟经典精盐洁面水小苏打洁面水双氧水洁面水第三节 爽肤水一、爽肤水的分类二、爽肤水的使用三、天然爽肤水自制配方鲜果时光柠檬蜂蜜爽肤水柠檬伏特加爽肤水甜橙米酒爽肤水蔬菜当道黄瓜爽肤水冬瓜米酒爽肤水花朵芬芳桃花爽肤水柳叶爽肤水玫瑰爽肤水茉莉爽肤水百合花爽肤水菊花爽肤水银杏爽肤水芦荟爽肤水薄荷爽肤水精油迷情橙花精油爽肤水薰衣草精油爽肤水檀香精油爽肤水迷迭香精油爽肤水柠檬精油爽肤水芦荟经典白葡萄酒爽肤水蜜醋爽肤水第四节 面霜”一、面霜分类二、天然美容自制配方鲜果时光草莓营养霜蔬菜当道黄瓜营养霜花朵芬芳玫瑰面霜金盏花面霜精油迷情檀香精油面霜第五节 面膜一、面膜按功能分类二、面膜按形式分类三、使用自制面膜的注意事项四、天然面膜自制配方鲜果时光苹果面膜苹果牛奶面膜冰镇苹果面膜苹果鸡蛋面膜白梨乳酪面膜酪梨香蕉酸奶面膜蜜桃面膜桃子蛋清面膜木瓜桃子柠檬面膜木瓜面膜香蕉面膜香蕉牛奶面膜香蕉牛油果面膜橘子面膜葡萄面膜柠檬面膜柠檬柑橘面膜柠檬蛋酒面膜橙籽面膜草莓面膜草莓牛奶面膜树莓酸奶面膜菠萝木瓜面膜提子面膜树莓牛奶面膜奇异果蛋清面膜奇异果蛋黄面膜芒果牛奶面膜西瓜面膜西瓜皮面膜酪梨面膜蔬菜当道西红柿面膜西红柿杏仁面膜西红柿柠檬面膜西红柿藕粉面膜西红柿甘草茯苓面膜生菜面膜芹菜豆腐面膜苦瓜面膜苦瓜绿豆粉面膜丝瓜面膜冬瓜瓢面膜黄瓜牛奶面膜冰镇黄瓜面膜莴苣面膜胡萝卜面膜土豆泥面膜山药面膜大蒜蜂蜜面膜大蒜绿豆粉面膜吞油食醋大蒜面膜花朵芬芳李花面膜菊花面膜芦荟蜂蜜面膜芦荟酸奶面膜芦荟黄瓜面膜椴树花面膜樱桃花面膜桦树芽面膜律草球果面膜蛋奶主打牛奶面膜牛奶橄榄油面膜牛奶豆腐面膜酸奶奶油面膜维生素E酸奶面膜酸奶柠檬蜂蜜面膜燕麦片面膜酸奶麦片面膜冰淇淋面膜蛋清面膜薄荷蛋清面膜蛋清盐蜜面膜蛋黄面膜蛋黄麦片面膜蛋黄牛奶面膜陈醋蛋清面膜鸡蛋橄榄油面膜精油迷情柠檬精油面膜之一柠檬精油面膜之二柠檬精油面膜之三尤加利精油面膜玫瑰精油面膜之一玫瑰精油面膜之二玫瑰精油面膜之三玫瑰精油面膜之四洋甘菊精油面膜薰衣草精油面膜肉桂精油面膜丝柏精油面膜乳香精油面膜之一乳香精油面膜之二茉莉精油面膜茶树精油面膜迷迭香精油面膜佛手柑精油面膜檀香精油面膜鼠尾草精油面膜罗勒精油面膜薄荷精油面膜汉方料理杏仁面膜茯苓杏仁面膜茯苓面膜冬瓜子面膜李子仁面膜珍珠粉面膜珍珠粉甘油面膜珍珠粉蛋清面膜黄连粉面膜白芷面膜白芷菊花面膜芦荟黄芪当归面膜丹参面膜艾叶面膜紫河车面膜益母草面膜双白面膜僵蚕面膜玉黄膏玉容散白面方青木香面膜防风面膜硫磺面膜千金方润泽方第六节 按摩膏一、面部按摩好处二、面部按摩禁忌三、面部按摩与按摩膏四、面部按摩与中医知识五、常用的功能性面部按摩法六、天然按摩膏自制配方汉方料理百合按摩膏杏仁按摩膏芦荟经典细盐按摩膏白米饭按摩膏豆腐酵母按摩膏第三章 眼部护理第一节 眼部问题一、眼袋二、眼皱纹三、黑眼圈第二节 眼妆的卸除一、卸除眼妆的注意事项二、卸除眼妆的操作步骤第三节 眼霜一、眼霜的种类二、眼霜的使用方法三、使用眼霜的六大误区第四节 眼膜一、眼膜的功效二、让眼膜高效的九大高招三、天然眼膜自制配方鲜果时光苹果眼膜橙瓣眼膜蔬菜当道丝瓜眼膜黄瓜蛋清眼膜花朵芬芳菊花眼膜冰绿茶眼膜蛋奶主打牛奶眼膜牛奶蜂蜜眼膜精油迷情黄瓜甘菊精油眼膜薰衣草精油眼膜檀香精油眼膜乳香精油眼膜汉方料理薏苡仁绿茶眼膜紫苏眼膜桑叶夏枯草眼膜芦荟经典银耳眼膜酵母眼膜第四章 唇部护理一、嘴唇干燥的原因及预防二、唇部日常护理三、唇部按摩法第一节 唇膏一、唇膏的分类及功效二、关于唇膏的颜色三、天然唇膏自制配方精油迷情薄荷精油唇膏芦荟经典蜂蜡橄榄油唇膏第二节 唇膜一、唇膜的分类二、唇膜的作用三、天然唇膜自制配方蔬菜当道山药唇膜藕粉唇膜黄瓜酸奶蜂蜜唇膜花朵芬芳芦荟唇膜蛋奶主打蛋黄麦糠唇膜芦荟经典唇盲制唇膜第五章 头部护理一、头部肌肤护理二、不同发质的特点与护理三、容易损伤头发的不良习惯第一节 头发的“卸妆”一、头发“卸妆”的原因二、头发正确“卸妆”的步骤第二节 洗发水一、如何鉴别洗发水二、天然洗发水自制配方鲜果时光橘皮洗发水柠檬洗发水花朵芬芳芦荟洗发水蛋奶主打蛋清洗发水精油迷情佛手柑精油洗发水芦荟经典啤酒洗发水食醋洗发水第三节 护发素一

《最美的肌肤》

、专业护发素分类二、护发素的选用三、晒后发丝的修护四、护发素使用误区五、天然护发素自制配方鲜果时光橘子乳护发素香蕉蜂蜜护发素芒果护发素柠檬橄榄油护发素牛油果蛋清护发素牛油果橄榄油护发素蔬菜当道西红柿护发素洋葱护发素大蒜米酒护发素蛋奶主打蛋清护发素蛋黄护发素精油迷情甜橙精油护发素佛手柑精油护发素天竺葵精油护发素薰衣草精油护发素鼠尾草精油护发素檀香精油护发素洋甘菊精油护发素迷迭香精油护发素薄荷精油护发素荟萃经典香油护发素蜂蜜护发素花生护发素黄豆水护发素第六章 颈部护理一、颈部衰老的原因二、颈部肌肤老化的迹象二、颈部护理程序四、天然颈膜自制配方蔬菜当道土豆颈膜荟萃经典红茶颈膜橄榄油颈膜第七章 手部护理一、手部护理5步骤二、手部细致按摩法三、手部的日常护理四、指甲的护理第一节 洗手液一、洗手液的优点二、天然洗手液自制配方荟萃经典淘米水洗手液食醋洗手液第二节 手膜一、手膜分类二、手膜的选择三、天然手膜自制配方鲜果时光香蕉手膜蔬菜当道黄瓜蛋黄手膜蛋奶主打牛奶手膜蛋清蜂蜜手膜荟萃经典蜂蜜香油手膜第八章 肘膝护理一、肘部的保养二、膝盖的保养三、磨砂膏四、天然磨砂膏自制配方鲜果时光甜橙磨砂膏柠檬蜂蜜磨砂膏蛋奶主打蛋清磨砂膏第九章 身体其他部位护理特别部位的护理第一节 浴盐一、如何选择浴盐二、浴盐使用技巧三、浴盐的妙用四、天然浴盐自制配方鲜果时光橙皮粒浴盐蛋奶主打精盐牛奶浴盐精油迷情薄荷精油浴盐荟萃经典粗盐浴盐第二节 浴液一、肥皂VS香皂VS浴液二、浴液按摩法三、天然浴液自制配方鲜果时光橙皮浴液蔬菜当道蘑菇浴液西红柿浴液黄瓜浴液花朵芬芳玫瑰柠檬浴液玫瑰白芷浴液菊花浴液绿茶柠檬浴液芦荟浴液海藻浴液精油迷情乳香精油浴液汉方料理红花薄荷浴液紫草根浴液桑叶浴液菖根浴液蓟草浴液四、天然沐浴袋自制配方鲜果时光橘皮沐浴袋葡萄柚柠檬沐浴袋荟萃经典咖啡沐浴袋绿茶沐浴袋第三节 浴后乳液一、使用浴后乳液注意事项二、天然浴后乳液自制配方花朵芬芳绿茶浴后乳液荟萃经典方糖浴后乳液第四节 按摩膏天然按摩膏自制配方鲜果时光橙皮按摩膏荟萃经典细盐按摩膏砂糖按摩膏绿茶按摩膏第五节 体膜一、体膜的选择二、敷体膜的误区三、天然体膜自制配方蔬菜当道胡萝卜体膜南瓜体膜花朵芬芳薄荷体膜芦荟海藻体膜蛋奶主打蛋奶体膜奶油体膜牛奶麦糠体膜牛奶黄豆体膜

《最美的肌肤》

章节摘录

插图

《最美的肌肤》

编辑推荐

《最美的肌肤》带领你慢慢走进皮肤的神秘世界，最后让你完全掌握皮肤秘籍。

《最美的肌肤》

精彩短评

- 1、说的内容很全，也很简单，就是要养成这样护肤的习惯有点难！
- 2、很不错的书，书不贵也实用，多买了一本送朋友
- 3、还行吧，可好懒得弄哦~
- 4、这本书挺好的，而且是彩色的，介绍的也比较详细
- 5、呵呵,很喜欢~~~哈哈
- 6、这本书很好看啊值得
- 7、我觉得这本可是女人该拥有的好书！值得一读，内容齐全，虽然很多材料不容易得到，但是还是很多平常的材料可以学习的。
- 8、草草得翻了翻，介绍了蛮多种面膜，可惜没时间没精力一一尝试~~
- 9、材料基本是生活中能找到的，比较适用。
- 10、内容很好拉，不过我买了还没有仔细看呢，慢慢看看，o(_)o...
- 11、高中买的书了，和《女人全书》一起买的。一直以来都对这样的题材缺乏抵抗力，但很少有让我满意的书。
- 12、很便宜，买来看着玩的，里面全部都是简单的美肌面膜，还包括身体皮肤护理，不过我从来没有做过DIY面膜，我觉得不一定适合我，万一有所差池受伤害可是我的皮肤！倒是里面的知识补给站给了我对于皮肤护理方面的很多好建议！
- 13、不是它的效果都好多有用，但还是长知识的
- 14、是在书店里看到后，大概翻阅过后才到这里来买的，包涵的方面很全面，讲到的内容也很便于操作实施，可用性很强！也强烈推荐给了朋友！
- 15、介绍的都是用天然材料自己动手的美容护肤方式，不太实用。
- 16、看起来似乎有点麻烦，不过自己动手毕竟放心印刷是彩色的，有个别地方不是很清楚，但总体的效果看起来很舒服超市才卖10块钱，比网上买更便宜.....

《最美的肌肤》

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