

<<邻家女孩的四季护肤秘籍>>

图书基本信息

书名：<<邻家女孩的四季护肤秘籍>>

13位ISBN编号：9787510404573

10位ISBN编号：7510404576

出版时间：2009-12

出版时间：新世界出版社

作者：桃子

页数：253

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：<http://www.tushu007.com>

## <<邻家女孩的四季护肤秘籍>>

### 内容概要

皮肤的好坏有遗传因素，但后期保养更为重要，而皮肤保养的方式则是重中之重，娇嫩肌肤的养成就取决于方法是否得当，你是否能够按方法认真执行。

你是否还为春天干燥的肌肤忧心？

你是否在夏天时对着镜子看着油光满面的自己而叹气？

你是否在秋天时洗完脸后发现原本娇嫩的小脸蛋总有紧绷绷的难受感？

你是否在冬天时发现自己夏天那种丝绸般光滑的肌肤不见了，取而代之的是地毯般的粗糙手感？

本书分季节介绍了护肤的诸多行之有效的方法，总结了前人的经验，用最新最科学的护肤方法，让你白嫩嫩，水当地度过恼人的四季！

## &lt;&lt;邻家女孩的四季护肤秘籍&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 春季护肤秘籍 早春护肤6大健康新观念 初春保养肌肤情绪 春季护肤扫“黑”行动 春季10个美肤DIY偏方大揭秘 消除春季倦怠的密集保养法 解决春季翼盾干裂的小妙招 春季危“肌”提醒 扮靓整个春季的4款DIY水果面膜 春季为肌肤谈一场“美白的恋爱” 干燥春季在家享受蒸汽美肤 唤醒犯困肌肤的3步温润护理 春季蜂蜜营养美容要点 亮出春日好气色的DIY鲜花面膜 初春肌肤复活4妙招 成就春季完美肌肤的3步卸妆法 春季娇颜防过敏 春季全天SPA补水计划 混合性肌肤春季控油攻略 4款简单实用的初春面膜护肤法 春季去黑眼圈4妙计 春季战痘小秘方 摆脱春困的按摩醒肤术 春季皮肤“营养保鲜”法 5款拯救春节后的肌肤的美食 喝出早春嫩白肌肤 春季女人的超级美容食物 4款春季美容粥疗方 6款简单美味的春季润颜饮料 改善早春暗淡肌肤的4款奶茶 春季美白养颜最佳水果TOP10

第二部分 夏季护肤秘籍 炎夏护肤3必须 5款自制夏日保湿喷雾 夏日美白三要素 夏日护肤,从头到脚 西瓜清凉护肤5妙招 夏日抗晒5步走 骄阳暴晒后的皮肤修护 夏日防晒的吃穿小锦囊 夏季过敏性皮肤的特殊护理 今夏美白作战方案 夏季控油9大方案 美度盛夏,用蜜有招 夏季毛孔清洁美白有招 夏季“美白+祛斑”的双赢攻略 夏季斗斑对策 艳阳天肌肤消暑三宝 夏季水嫩肌肤保湿4秘诀 夏季战“痘”的无敌小绝招 艳夏SPA唤醒昏睡的肌肤 盛夏防晒,魅力肌肤有妙法 夏季给皮肤“灭火”的3大妙计 夏季如何吃成白嫩美人 夏季防晒内在调养的6类食物 调理五脏,吃出滑嫩肌肤 夏日降火润肤的3种水果搭配 不同面色的食疗小方法 夏季美肤饮食调理四要素 夏季祛斑食疗妙方 学会用丝瓜美容 夏季水果美容护肤食饮

第三部分 秋季护肤秘籍 秋季啤酒护肤新概念 甜美水果美容,做秋日蜜汁女人 不同肌肤的秋日美白法则 入秋保湿的全方位计划 秋季肌肤保养注重三要素 6款DIY小妙方打造秋季完美肌肤 初秋护肤宝典,保你水水嫩嫩 秋季正确补水三重奏 秋季抗痘日常护理六大法则 秋季护肤两手抓,保湿+防晒 入秋肌肤保湿8个小技巧 秋季护肤小魔法 入秋高效保湿的12条锦囊妙计 秋季敏感肌肤护理4原则 深秋肌肤补水4大攻略 8款秋季补水面膜DIY 秋季早晚各行其“道”来护肤 秋季绿色美肤有氧去角质 秋季护唇4点注意 今秋美白新方法 秋季护肤锦囊,精油秘诀大公开 初秋清爽战“痘”三大方案 秋季打击黑头肌肤五步曲 给秋季肌肤进补的4个秘方 4味秋季美白茶,喝出白嫩百分百 秋季吃出水嫩滑溜肌肤 秋季保湿吃出“水润”女人 秋季祛斑的6个天然食疗秘方 秋季护肤新招“让皮肤吃点醋” 5款秋季美容护肤靓汤

第四部分 冬季护肤秘籍 冬季护肤新概念,血型护肤法 冬季优质美肌7大护理原则 植物精油滋润冬季肌肤 冬季不做干花女的4大选择 冬季护肤一口“醋” 冬季护肤要防“旱” 冬季护肤必不可缺的三大宝贝 冬季蒸汽美容护肤法 冬季肌肤不干痒的新颖浴法 冬季美白新宠四大关键词 冬季敏感肌肤护肤方法 冬季消除红血丝的7招 4种肌肤的冬季护肤方式 冬季护肤九大保养好习惯 冬季美白谨记4原则 冬季皮肤保健6法则 冬季护肤必防的六大杀手 冬季保湿,给肌肤精心呵护 10款美白法宝来护理你的冬日肌肤 冬季护肤,身体也要抵御寒流 冬季七大酸奶嫩肤美容法 为冬季美肌定制柔嫩食谱 冬季红润美女的五大“养血法” 冬季养颜必喝的5款水果茶 寒冬滋补的9款美颜糖水 冬季吃白菜养颜又护肤 冬季吃这些水果护肤养颜 吃出冬季白嫩美肌肤的5款食物 冬季4款养颜润燥美容粥 10种食物助你冬天排毒又养颜

第五部分 四季通用宝典 蜂蜜美容8秘方 轻松5步教你挤痘不留痕 8步盐水按摩,天然靓肤不花钱 4款DIY颈膜轻松敷出天鹅颈 中医金牌秘招,修复6大受损肌肤 5分钟让肌肤从里到外水嫩 肌肤瑜伽,为你点亮完美肤色 精油“高手”帮你护肤养颜 4秘招拯救“黄脸婆” 肌肤 在家轻松祛斑的3条绝妙土方 轻松扫清皮肤问题的五大妙方 家中备4宝,美容护肤不用愁 6招睡个傻瓜美容觉 8个不需要保养品的护肤法则 完美女人的夜晚护肤秘诀 10种食品让你做零毛孔美人 玫瑰养出花容月貌 面膜给肌肤增添新鲜魔力 具有奇特功效的护肤“油”物 9招精奇的“蛋”斑怪招 3种食物让你由内而外美翻天 女人必饮的三种滋润美颜甜品 女性抗老的5大食疗秘方 6款DIY新鲜瓜果汁美肌法 白领养颜美肤“食之有道” 女人青春常驻必吃的3大食品 5类食物助你皮肤白嫩无皱 对“症”吃菜皮肤会更好 养生蔬菜汁,轻松祛斑又养颜 女人美容的5种王牌食物附录 220条护肤小贴士

## <<邻家女孩的四季护肤秘籍>>

### 章节摘录

第一部分 春季护肤秘籍早春护肤6大健康新观念在许多人的观念中，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。

如果你在外面跑几天，就会发觉在皮肤晒黑的同时，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。

选择什么样的防晒品？

春天的阳光并不强烈，所以不用使用高防晒系数的防晒霜，一般在SPF15以下就足够了，另外有些护肤品中已经含有防晒成分，具有防晒指数，所以，如果涂了这样的护肤品，也就不必再涂防晒霜了。

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？

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。

轻度去角质，让肌肤绽放光彩整个冬天，身体的新陈代谢会放慢，肌肤表面的老化角质不易脱落，贴在皮肤表面，使皮肤没有光泽，适度使用温和的磨砂膏对恢复皮肤的光滑柔细很有好处。

这个季节，轻量的磨砂或去死皮是必要的。

但要注意的是，要使用非常温和的细粒磨砂膏，磨砂后紧接着敷上保湿面膜，及时补充肌肤中的水分

。

.....

## <<邻家女孩的四季护肤秘籍>>

### 媒体关注与评论

你的皮肤做好季节变换的准备了吗？

简单的常识并不能使你青春常在，本书会告诉你四季护肤的秘籍，无论你的肤质如何，都会使你学到适合自己的一套秘籍，青春永驻！

最全面、最科学、最流行的护肤美肤秘籍。

## <<邻家女孩的四季护肤秘籍>>

### 编辑推荐

你的皮肤做好季节变换的准备了吗？

简单的常识并不能使你青春常在，《邻家女孩的四季护肤秘籍》会告诉你四季护肤的秘籍，无论你的肤质如何，都会使你学到适合自己的一套秘籍，青春永驻！

最全面、最科学、最流行的护肤美肤秘籍。

<<邻家女孩的四季护肤秘籍>>

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:<http://www.tushu007.com>