

# 靓丽雪肌美颜活肤志



[靓丽雪肌美颜活肤志 下载链接1](#)

著者:《雪肌美颜活肤志》编委会

出版者:农村读物出版社

出版时间:2002-6

装帧:平装

isbn:9787504836434

你希望看起来比实际年龄年轻吗？从肌肤生理的机能来看，决定肌肤年龄的关键在于血液循环度、新陈代谢及滋润度这三项因素。

从血液循环度来看，血液循环良好者，因为营养可以顺利运送到各细胞间，肌肤也会显得红润有光泽，而呈现现水嫩的透明感，反之，血液循环较差的人，肌肤的透明感便也会消失，容易让肤色显得黯沉无光泽。从新陈代谢率来看，新陈代谢顺畅的肌肤，即使经过风吹日晒等外在伤害，也较能顺利地修复再生，而新陈代谢迟缓的肌肤，就容易形成雀斑或黯沉状态，皮肤也会失去应有的弹性。十分明显，容易长出讨厌的皱纹。

接下来，我们就从血液循环、新陈代谢及滋润度三点来检测一下肌肤的年龄，本书各列举了10项一般人容易察觉的警讯，最后再加上目前上班族的通病——压力对肌肤的影响，请你一边看一边勾选符合自己肌肤状况的叙述，本书将在后面为你详细诊断你目前的肌肤状态，让你知道自己的肌龄，是不是已步入润泽丽人了！

作者介绍:

目录: 一 你看起来比实际年龄年轻吗?  
二 永保肌龄20岁的秘密  
三 你真的知道怎么擦化妆水吗?  
四 看起来年轻10岁, 你也做得到!  
五 别偷懒了, 不想变老就乖乖保湿!  
六 全方位锁住肌肤水分的保养对策  
七 冬季肌肤保湿对策  
八 15种解救皮肤干燥的保湿成分  
九 如何远离6大美白杀手  
十 4种方法不许肌肤闹情绪  
十一 超实用肌肤保养术  
十二 24小时活肤保养11招  
十三 一整天的牛  
· · · · · (收起)

[靓丽雪肌美颜活肤志 下载链接1](#)

标签

评论

[靓丽雪肌美颜活肤志 下载链接1](#)

书评

[靓丽雪肌美颜活肤志 下载链接1](#)