

【宅美容必备！最实用的肌肤养护全书】

美白教主的 养颜魔法

张旭◎主编

最实用魔法

719个美白技巧
详尽图解分析

618个解决烦恼
的美容秘诀

【简单有效的全方位家庭美白、养颜全面指南】

不可不知的基础护肤面面观

○从防晒、清洁、保湿的细节入手，掌握正确的基础护肤要点及美容观点。

紧肤、抗痘、祛斑等问题修护

○解决最容易出现的老化、过敏、干燥、斑点、痘痘等问题最有效的秘诀。

从头到脚的全面保养秘籍

○颈部、手部、胸部、腰腹部、腿部、足部的全方位养护要点与技法。

调节身心烦恼的美肌按摩

○通过调节气血循环和舒缓身心的自我按摩，由内而外打造健康肌肤。



【宅美容必备！最实用的肌肤养护全书】

美白教主的 养颜魔法



张旭◎主编

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美白教主的养颜魔法 / 张旭主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5384-6002-5

I. ①美… II. ①张… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第222728号

美白教主的养颜魔法

主 编	张 旭								
编 委	张 旭	杨 柳	朴怡妮	张子璇	叶灵芳	崔 哲	杨 雨	赵 琳	
	党 燕	张信萍	韩杨子	李春燕	刘 丹	王 斌	王治平	黄铁政	
	刘辰阳	江理华	陈 晨	赵嘉怡	王超男	李 娟	杨 嘉	赵伟宁	
	张 颖	刘思琪	汪小梅	吴雅静	许 佳	姜 毅	周 雨	郑伟娟	
	程 峥	蔡聪颖	王 清	王 欣	王 杨	肖雅兰	张 健	高 原	
	安孟稼	李雅楠	高 甄	刘 波	王萃萍	何瑛琳	康占菊	宋 磊	

出 版 人 张瑛琳
选题策划 美型社·天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO) 张 旭
责任编辑 晋 欣
封面设计 美型社·天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO)
内文设计 美型社·天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO)
制 做 张子璇
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 16
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6002-5

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

白皙肌肤的养成，要从生活的每个细节入手，持之以恒才有效。

每天务必要认真呵护与自己伴随一生的肌肤，无论是忙碌时，还是疲惫时，一直保持以良好的面貌示人，是每个女性不可缺少的习惯，也是必备的素养，更是成就健康肌肤的前提。

肌肤保养，不论是日常的基础护理，还是改善各种肌肤困扰的特殊养护；不论是外表的魅力提升，还是内外兼修的身心调理，首先，要从深入了解自己的肌肤入手，理性地选择适宜的护肤品，灵活掌握清洁、保湿、防晒、按摩等护肤细节，针对斑点、肤色黯沉、干燥、痘痘等常见问题，科学地选择护肤方式来加以解决。也许改变一个小小的习惯，就可以延缓肌肤的老化，并且维持年轻的健康状态。

本书从最基础的护肤与身心保养细节入手，通过行之有效的方法，解决各种最容易遇到的问题，一步步养成科学的护肤习惯，赢得美丽，每一个人都可以做到。

美白教主 面部的 日常护理魔法



第一节、做好日常护理从了解自己的皮肤开始 10

- 环节一、认识皮肤 10
- 环节二、认识表皮 11
- 环节三、了解皮肤状态 12
- 环节四、了解酸碱度 (pH值) 13
- 环节五、抵抗酸碱体质的美容要点 14

第二节、日常面部护理的10个关键护肤环节 15

- 环节一、夜间的卸妆 15
- 环节二、温和去除多余角质 17
- 环节三、早晨的洁面 19
- 环节四、化妆水 21
- 环节五、乳液、面霜 23
- 环节六、美容液 25
- 环节七、防晒 26
- 环节八、面膜 29

第三节、补水与保湿 缔造持久水润肌肤 31

- 环节一、测一测，你的肌肤有多缺水 31
- 环节二、不同肤质的简单自测 32
- 环节三、化妆水——清洁、保湿两不误 33
- 环节四、保湿喷雾——唤醒肌肤活力 34
- 环节五、全面保湿——不留死角 35
- 环节六、有效保湿——制定补水计划 37
- 环节七、针对问题——日常保湿要点 38

第四节、清爽控油 恢复肌肤光洁通透 39

- 环节一、测一测，肌肤的油脂指数 39
- 环节二、消除烦恼——控油要对号入座 40
- 环节三、针对出油类型——对症控油 41
- 环节四、与油光作战——恢复水油平衡 43
- 环节五、油性肌肤——日常抗痘方案 44
- 环节六、消除油光——日夜的控油护理 45

第五节、美白润泽 用水分提升肌肤源动力 46

- 环节一、日常的美白护理要点 46
- 环节二、击退黯沉的美白小锦囊 48
- 环节三、全天候不间断的美白护理 49
- 环节四、美白抗氧化的各种成分 50

第六节、防敏、抗敏的 镇静与舒缓护理 51

- 环节一、测一测，肌肤的过敏程度 51
- 环节二、敏感肌肤的基础护理知识 52
- 环节三、敏感肤质护理误区的正解 53
- 环节四、易敏感肌肤的护理技巧 54
- 环节五、避免皮肤敏感的保养技法 55
- 环节六、易敏感肌肤的温和去角质技巧 56
- 环节七、改善红血丝的抗敏感技巧 57
- 环节八、低敏感、无刺激的抗敏成分 58

第七节、紧致与除皱 塑造年轻态弹性肌肤 59

- 环节一、测一测，肌肤的老化程度 59
- 环节二、皱纹产生的主要因素 60
- 环节三、生活习惯决定了皱纹深浅 61
- 环节四、深纹、浅纹——抗皱也要对症 62
- 环节五、消除法令纹——逆转肌肤年龄 63
- 环节六、预防眼部皱纹的护理技巧 64
- 环节七、让鱼尾纹隐形的护理细节 65
- 环节八、紧致眼脸肌肤的护理细节 65



第八节、全面防晒 在阳光下坚守美丽 67

- 环节一、认识紫外线 67
- 环节二、认识防晒霜的参数指标 68
- 环节三、防晒霜的正确使用技巧 69
- 环节四、不同肤质与场合的防晒要点 70
- 环节五、走出误区的防晒正解 71
- 环节六、晒后及时修护避免肌肤老化 72



第九节、呵护眼部 消除各种眼周烦恼 73

- 环节一、眼部护理的正确小技巧 73
- 环节二、按摩眼周促进营养的渗透吸收 74
- 环节三、眼部防晒减少黯沉与干纹 75
- 环节四、干纹的形成原因及解决方法 76
- 环节五、眼袋的解决方法 77
- 环节六、改善熬夜型黑眼圈 78

第十节、经络、穴位按摩 疏通气血的特效养颜 79

- 环节一、美容养颜从基础按摩知识开始 79
- 环节二、脸部按摩的正确技法 81
- 环节三、经络的基础知识 82
- 环节四、调节虚实平衡的经络按摩 83
- 环节五、穴位按摩的基本要领 98
- 环节六、改善肌肤问题的美容按摩 99
- 环节七、气血调养预防肌肤老化 107

基础护肤的常见问题答疑 108

美白教主 面部的 特殊护理魔法

环节五、改善毛孔堵塞的穴位按摩 125



第一节、易敏感肌肤的 舒缓与镇静护理 112

环节一、敏感肌肤的主要类型 112

环节二、抗敏感的正确护理技巧 113

第二节、恢复通透感的 温和去角质护理 114

环节一、温和地去角质技巧 114

环节二、去角质磨砂粒要分区对待 115

环节三、不同肌龄的去角质方法 116

环节四、出现肌肤问题要慎重去角质 118

环节五、提升透明度的去角质技巧 119

环节六、正确去角质的常见问题答疑 119



第三节、恢复肌肤健康的 抗痘、祛痘美容法 121

环节一、认清青春痘的真面目 121

环节二、了解成人痘的形成因素 122

环节三、抗痘、祛痘的应急护理技巧 123

环节四、祛痘的常见误区与答疑 124

第四节、呈现光洁肌肤的 去除黑头护理要诀 126

环节一、黑头生成的主要原因 126

环节二、不同粉刺类型的形成因素 127

环节三、正确去黑头令肌肤更洁净 128

第五节、打造细致肌肤的 缩小毛孔护理秘诀 130

环节一、粗大毛孔的主要成因 130

环节二、了解毛孔的类型 131

环节三、改善毛孔粗大的天然成分 133

环节四、护理毛孔时容易出现的误区 134

第六节、重现无暇肤质的 祛斑净白美容技巧 136

环节一、色斑的形成原因 136

环节二、正确祛斑的要点 137

环节三、不同阶段晒斑的护理秘诀 138

第七节、塑造年轻肌肤的 紧致、除皱养颜术 140

- 环节一、测一测，肌肤的松弛状况 140
- 环节二、有效改善松弛的美容技巧 141
- 环节三、紧致肌肤的穴位按摩法 143
- 环节四、皱纹的分类护理技巧 144
- 环节五、抗老化的护肤技巧 147
- 环节六、重塑脸部轮廓的提拉按摩 148
- 环节七、增强肌肤健康的抗氧化护理 151

年轻肌肤的常见微整形面面观 152

第八节、提升双眸神采的 对抗黑眼圈护眼法 153

- 环节一、黑眼圈的形成原因与分类 153
- 环节二、眼部肌肤的抗氧化护理 154
- 环节三、眼霜的主要成分与功效 157
- 环节四、走出误区的眼霜使用正解 158

特殊护理的常见烦恼答疑 159



美白教主 身体的 全面保养魔法

第一节、泡澡有讲究 身心恢复健康状态 162

- 环节一、防止肌肤干燥的3大习惯 162
- 环节二、掌握正确的泡澡方法 163
- 环节三、天然保湿泡澡方 165
- 环节四、美容保健药浴方 166

第二节、颈部肌肤护理 逆转时光的完美塑造 167

- 环节一、颈部肌肤的老化 167
- 环节二、颈部肌肤的三大危机 168
- 环节三、颈部肌肤的及时防护 170
- 环节四、完善颈部肌肤的按摩法 171
- 环节五、舒缓颈部的保养 172



第三节、手部护理 注重细节的完美塑造 173

- 环节一、从清洁到保养的护手技巧 173
- 环节二、手部按摩的保养技巧 176
- 环节三、滋养手部的自制手膜 177
- 环节四、秋冬季的护手技巧 178
- 环节五、指缘肌肤的保养 179
- 环节六、手部肌肤护理误区的正解 180

第四节、胸部保养

提升自信与魅力 182

环节一、测一测，胸部的理想程度 182

环节二、塑造完美胸形的保养技巧 184

环节三、胸部保养的食物疗法 187

第五节、背部保湿护理

塑造优美健康身形 188

环节一、完美背部的三大条件 188

环节二、完美背部的肌肤保养 189

第六节、腰腹部护理

消除小肚腩与赘肉 191

环节一、主要穴位及按摩功效 191

环节二、腰腹部的按摩方法 192

第七节、臀部护理

塑出凹凸有致的曲线 193

环节一、问题臀部类型测试 193

环节二、解消臀部困扰的简易运动 194

第八节、腿部基础护理

实现光滑匀称的双腿 197

环节一、如何决定腿部的肥胖症度 197

环节二、腿部的三大肥胖类型 198

环节三、腿部肌肤的基础护理 201

环节四、深层滋养腿部的敷膜护理 203

环节五、塑造美腿的按摩技巧 204

环节六、塑造美腿的简易运动 206

第九节、足部细节养护

嫩肤与舒压双护理 207

环节一、清洁与保湿的足部基础护理 207

环节二、舒缓足部的基础按摩 209

第九节、局部脱毛

打造光洁无瑕美肌 210

环节一、不同部位的脱毛护理 210

环节二、选择适宜的脱毛方式 212

环节三、全身肌肤护理误区的正解 214

环节四、身体按摩的要点 215

基础脱毛的常见问题答疑 216



第一节、消除各种烦恼的

全身按摩调理技法 218

环节一、自我按摩的常见手法 218

环节二、消除身心烦恼的自我按摩疗法 220

第二节、促进新陈代谢的

全身舒缓调理技巧 236

环节一、舒缓身心的按摩与伸展 236

环节二、调节气血循环的经络伸展 238

环节三、按摩后的舒缓茶饮 242

附录

消除烦恼的四季养颜护肤技巧 243

8种常见的水果美白护肤法 245

6种常见的蔬菜养颜护肤法 249

常见蔬果的成分与功效表 252

常见中药材的成分与功效表 253

身心精油的功效与配方 254

生活中常见的简单小工具护肤法 256

【宅美容必备！最实用的肌肤养护全书】

美白教主的 养颜魔法



张旭◎主编

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美白教主的养颜魔法 / 张旭主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5384-6002-5

I. ①美… II. ①张… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第222728号

美白教主的养颜魔法

主 编	张 旭								
编 委	张 旭	杨 柳	朴怡妮	张子璇	叶灵芳	崔 哲	杨 雨	赵 琳	
	党 燕	张信萍	韩杨子	李春燕	刘 丹	王 斌	王治平	黄铁政	
	刘辰阳	江理华	陈 晨	赵嘉怡	王超男	李 娟	杨 嘉	赵伟宁	
	张 颖	刘思琪	汪小梅	吴雅静	许 佳	姜 毅	周 雨	郑伟娟	
	程 峥	蔡聪颖	王 清	王 欣	王 杨	肖雅兰	张 健	高 原	
	安孟稼	李雅楠	高 甄	刘 波	王萃萍	何瑛琳	康占菊	宋 磊	

出 版 人 张瑛琳
选题策划 美型社·天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO) 张 旭
责任编辑 晋 欣
封面设计 美型社·天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO)
内文设计 美型社·天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO)
制 做 张子璇
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 16
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6002-5

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



白皙肌肤的养成，要从生活的每个细节入手，持之以恒才有效。



每天务必要认真呵护与自己伴随一生的肌肤，无论是忙碌时，还是疲惫时，一直保持以良好的面貌示人，是每个女性不可缺少的习惯，也是必备的素养，更是成就健康肌肤的前提。

肌肤保养，不论是日常的基础护理，还是改善各种肌肤困扰的特殊养护；不论是外表的魅力提升，还是内外兼修的身心调理，首先，要从深入了解自己的肌肤入手，理性地选择适宜的护肤品，灵活掌握清洁、保湿、防晒、按摩等护肤细节，针对斑点、肤色黯沉、干燥、痘痘等常见问题，科学地选择护肤方式来加以解决。也许改变一个小小的习惯，就可以延缓肌肤的老化，并且维持年轻的健康状态。

本书从最基础的护肤与身心保养细节入手，通过行之有效的方法，解决各种最容易遇到的问题，一步步养成科学的护肤习惯，赢得美丽，每一个人都可以做到。

美白教主 面部的 日常护理魔法



第一节、做好日常护理从了解自己的皮肤开始 10

- 环节一、认识皮肤 10
- 环节二、认识表皮 11
- 环节三、了解皮肤状态 12
- 环节四、了解酸碱度 (pH值) 13
- 环节五、抵抗酸碱体质的美容要点 14

第二节、日常面部护理的10个关键护肤环节 15

- 环节一、夜间的卸妆 15
- 环节二、温和去除多余角质 17
- 环节三、早晨的洁面 19
- 环节四、化妆水 21
- 环节五、乳液、面霜 23
- 环节六、美容液 25
- 环节七、防晒 26
- 环节八、面膜 29

第三节、补水与保湿 缔造持久水润肌肤 31

- 环节一、测一测，你的肌肤有多缺水 31
- 环节二、不同肤质的简单自测 32
- 环节三、化妆水——清洁、保湿两不误 33
- 环节四、保湿喷雾——唤醒肌肤活力 34
- 环节五、全面保湿——不留死角 35
- 环节六、有效保湿——制定补水计划 37
- 环节七、针对问题——日常保湿要点 38

第四节、清爽控油 恢复肌肤光洁通透 39

- 环节一、测一测，肌肤的油脂指数 39
- 环节二、消除烦恼——控油要对号入座 40
- 环节三、针对出油类型——对症控油 41
- 环节四、与油光作战——恢复水油平衡 43
- 环节五、油性肌肤——日常抗痘方案 44
- 环节六、消除油光——日夜的控油护理 45

第五节、美白润泽 用水分提升肌肤源动力 46

- 环节一、日常的美白护理要点 46
- 环节二、击退黯沉的美白小锦囊 48
- 环节三、全天候不间断的美白护理 49
- 环节四、美白抗氧化的各种成分 50

第六节、防敏、抗敏的 镇静与舒缓护理 51

- 环节一、测一测，肌肤的过敏程度 51
- 环节二、敏感肌肤的基础护理知识 52
- 环节三、敏感肤质护理误区的正解 53
- 环节四、易敏感肌肤的护理技巧 54
- 环节五、避免皮肤敏感的保养技法 55
- 环节六、易敏感肌肤的温和去角质技巧 56
- 环节七、改善红血丝的抗敏感技巧 57
- 环节八、低敏感、无刺激的抗敏成分 58

第七节、紧致与除皱 塑造年轻态弹性肌肤 59

- 环节一、测一测，肌肤的老化程度 59
- 环节二、皱纹产生的主要因素 60
- 环节三、生活习惯决定了皱纹深浅 61
- 环节四、深纹、浅纹——抗皱也要对症 62
- 环节五、消除法令纹——逆转肌肤年龄 63
- 环节六、预防眼部皱纹的护理技巧 64
- 环节七、让鱼尾纹隐形的护理细节 65
- 环节八、紧致眼脸肌肤的护理细节 65



第八节、全面防晒 在阳光下坚守美丽 67

- 环节一、认识紫外线 67
- 环节二、认识防晒霜的参数指标 68
- 环节三、防晒霜的正确使用技巧 69
- 环节四、不同肤质与场合的防晒要点 70
- 环节五、走出误区的防晒正解 71
- 环节六、晒后及时修护避免肌肤老化 72



第九节、呵护眼部 消除各种眼周烦恼 73

- 环节一、眼部护理的正确小技巧 73
- 环节二、按摩眼周促进营养的渗透吸收 74
- 环节三、眼部防晒减少黯沉与干纹 75
- 环节四、干纹的形成原因及解决方法 76
- 环节五、眼袋的解决方法 77
- 环节六、改善熬夜型黑眼圈 78

第十节、经络、穴位按摩 疏通气血的特效养颜 79

- 环节一、美容养颜从基础按摩知识开始 79
- 环节二、脸部按摩的正确技法 81
- 环节三、经络的基础知识 82
- 环节四、调节虚实平衡的经络按摩 83
- 环节五、穴位按摩的基本要领 98
- 环节六、改善肌肤问题的美容按摩 99
- 环节七、气血调养预防肌肤老化 107

基础护肤的常见问题答疑 108

美白教主 面部的 特殊护理魔法

环节五、改善毛孔堵塞的穴位按摩 125



第一节、易敏感肌肤的 舒缓与镇静护理 112

环节一、敏感肌肤的主要类型 112

环节二、抗敏感的正确护理技巧 113

第二节、恢复通透感的 温和去角质护理 114

环节一、温和地去角质技巧 114

环节二、去角质磨砂粒要分区对待 115

环节三、不同肌龄的去角质方法 116

环节四、出现肌肤问题要慎重去角质 118

环节五、提升透明度的去角质技巧 119

环节六、正确去角质的常见问题答疑 119



第三节、恢复肌肤健康的 抗痘、祛痘美容法 121

环节一、认清青春痘的真面目 121

环节二、了解成人痘的形成因素 122

环节三、抗痘、祛痘的应急护理技巧 123

环节四、祛痘的常见误区与答疑 124

第四节、呈现光洁肌肤的 去除黑头护理要诀 126

环节一、黑头生成的主要原因 126

环节二、不同粉刺类型的形成因素 127

环节三、正确去黑头令肌肤更洁净 128

第五节、打造细致肌肤的 缩小毛孔护理秘诀 130

环节一、粗大毛孔的主要成因 130

环节二、了解毛孔的类型 131

环节三、改善毛孔粗大的天然成分 133

环节四、护理毛孔时容易出现的误区 134

第六节、重现无暇肤质的 祛斑净白美容技巧 136

环节一、色斑的形成原因 136

环节二、正确祛斑的要点 137

环节三、不同阶段晒斑的护理秘诀 138

第七节、塑造年轻肌肤的 紧致、除皱养颜术 140

- 环节一、测一测，肌肤的松弛状况 140
- 环节二、有效改善松弛的美容技巧 141
- 环节三、紧致肌肤的穴位按摩法 143
- 环节四、皱纹的分类护理技巧 144
- 环节五、抗老化的护肤技巧 147
- 环节六、重塑脸部轮廓的提拉按摩 148
- 环节七、增强肌肤健康的抗氧化护理 151

年轻肌肤的常见微整形面面观 152

第八节、提升双眸神采的 对抗黑眼圈护眼法 153

- 环节一、黑眼圈的形成原因与分类 153
- 环节二、眼部肌肤的抗氧化护理 154
- 环节三、眼霜的主要成分与功效 157
- 环节四、走出误区的眼霜使用正解 158

特殊护理的常见烦恼答疑 159



美白教主 身体的 全面保养魔法

第一节、泡澡有讲究 身心恢复健康状态 162

- 环节一、防止肌肤干燥的3大习惯 162
- 环节二、掌握正确的泡澡方法 163
- 环节三、天然保湿泡澡方 165
- 环节四、美容保健药浴方 166

第二节、颈部肌肤护理 逆转时光的完美塑造 167

- 环节一、颈部肌肤的老化 167
- 环节二、颈部肌肤的三大危机 168
- 环节三、颈部肌肤的及时防护 170
- 环节四、完善颈部肌肤的按摩法 171
- 环节五、舒缓颈部的保养 172



第三节、手部护理 注重细节的完美塑造 173

- 环节一、从清洁到保养的护手技巧 173
- 环节二、手部按摩的保养技巧 176
- 环节三、滋养手部的自制手膜 177
- 环节四、秋冬季的护手技巧 178
- 环节五、指缘肌肤的保养 179
- 环节六、手部肌肤护理误区的正解 180

第四节、胸部保养

提升自信与魅力 182

环节一、测一测，胸部的理想程度 182

环节二、塑造完美胸形的保养技巧 184

环节三、胸部保养的食物疗法 187

第五节、背部保湿护理

塑造优美健康身形 188

环节一、完美背部的三大条件 188

环节二、完美背部的肌肤保养 189

第六节、腰腹部护理

消除小肚腩与赘肉 191

环节一、主要穴位及按摩功效 191

环节二、腰腹部的按摩方法 192

第七节、臀部护理

塑出凹凸有致的曲线 193

环节一、问题臀部类型测试 193

环节二、解消臀部困扰的简易运动 194

第八节、腿部基础护理

实现光滑匀称的双腿 197

环节一、如何决定腿部的肥胖症度 197

环节二、腿部的三大肥胖类型 198

环节三、腿部肌肤的基础护理 201

环节四、深层滋养腿部的敷膜护理 203

环节五、塑造美腿的按摩技巧 204

环节六、塑造美腿的简易运动 206

第九节、足部细节养护

嫩肤与舒压双护理 207

环节一、清洁与保湿的足部基础护理 207

环节二、舒缓足部的基础按摩 209

第九节、局部脱毛

打造光洁无瑕美肌 210

环节一、不同部位的脱毛护理 210

环节二、选择适宜的脱毛方式 212

环节三、全身肌肤护理误区的正解 214

环节四、身体按摩的要点 215

基础脱毛的常见问题答疑 216



第一节、消除各种烦恼的

全身按摩调理技法 218

环节一、自我按摩的常见手法 218

环节二、消除身心烦恼的自我按摩疗法 220

第二节、促进新陈代谢的

全身舒缓调理技巧 236

环节一、舒缓身心的按摩与伸展 236

环节二、调节气血循环的经络伸展 238

环节三、按摩后的舒缓茶饮 242

附录

消除烦恼的四季养颜护肤技巧 243

8种常见的水果美白护肤法 245

6种常见的蔬菜养颜护肤法 249

常见蔬果的成分与功效表 252

常见中药材的成分与功效表 253

身心精油的功效与配方 254

生活中常见的简单小工具护肤法 256