

图书基本信息

书名：<<青春美颜指南(12-60岁美丽肤质塑造)>>

13位ISBN编号：9787030130839

10位ISBN编号：7030130839

出版时间：2004-5-1

出版时间：科学出版社

作者：李婉若,蔡秀欣,杨淑惠

页数：83

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>

## 内容概要

本书《青春美颜指南——12-60岁美丽肤质塑造》给予“美”一个非常清楚和正确的说明，即“美”是“身、心、灵”全方位的平衡与健美，自然的从身体深处向外散发出的精、气、神。

本书就是为了让达到“美”的目的，给你指出一种正确的营养观念，合宜的烹调方法，让我们从基础保健、健康维护做起，增加美的储蓄，积累健康的资本。

#### 作者简介

李婉若，台北医学院医学士，哈佛大学公卫硕士哈佛大学癌生物学博士。  
现任台北医学大学附设医院皮肤科主任，台北医学大学医学研究所副教授。  
哈佛大学博士后研究员；台北医学大学附设医院皮肤科住院医师、总医师、主治医师；台湾皮肤科医学学会理事。

书籍目录

推荐序一推荐序二作者序一作者序二编辑手记Part 1 解读青春密码 认识皮肤 常见的皮肤问题 美颜QA 中医观点 Part 2 漂亮肤质再加分 皮肤性质分析 皮肤性质检测法 影响皮肤的外在因素 皮肤保养方法 油性皮肤 虾握寿司 和式蛋黄面线 糖醋木瓜条 番茄沙拉 枫糖南瓜汤 枸杞黄芪鸡心 芒果沙砂 胡萝卜牛奶 豌豆糕 小麦胚芽布丁 干性皮肤 敏感皮肤Part 3 超龄美女驻颜有术 抗老化&皱纹 黑眼圈 贫血

媒体关注与评论

书评不管你是豆蔻年华的少女，还是风韵犹存的贵妇，一定都希望长保年轻健康肤质；因此本书从皮肤科医师及营养师专业的角度出发，为你量身订做适合的食谱及保养方法，包含（油性皮肤）、（干性皮肤）、（敏感皮肤）、（黑眼圈）、（血色不足）以及（抗老化）等，若你是（中性皮肤）、（混合性皮肤）的幸运儿，仍然需透过正确的清洁与保养观念来维持健康的皮肤。所以为了明天比今天更美，就从现在开始行动吧！

编辑推荐

不管你是豆蔻年华的少女，还是风韵犹存的贵妇，一定都希望长保年轻健康肤质；因此本书从皮肤科医师及营养师专业的角度出发，为你量身订做适合的食谱及保养方法，包含（油性皮肤）、（干性皮肤）、（敏感皮肤）、（黑眼圈）、（血色不足）以及（抗老化）等，若你是（中性皮肤）、（混合性皮肤）的幸运儿，仍然需透过正确的清洁与保养观念来维持健康的皮肤。所以为了明天比今天更美，就从现在开始行动吧！

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>