

<<美丽与健康的DIY方法>>

图书基本信息

书名：<<美丽与健康的DIY方法>>

13位ISBN编号：9787501543571

10位ISBN编号：7501543577

出版时间：2005-7

出版单位：知识出版社

作者：高木祐子

页数：228

字数：45000

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>

## <<美丽与健康的DIY方法>>

### 内容概要

为了漂亮，许多女性都付出许多金钱。

每个星期到美容院，购买昂贵的护肤品等等，大部分的薪金都奉献给为了变美的消费之上。我不会批评这些女性，因为无论怎样，她们都是为了自己的漂亮而不计代价地做出“投资”。

当然，这样的人生之路是否好并不在讨论范围之内。

不过，投资金钱也是其中一种为了美丽而“努力”的方式。

其实要得到美肌，也有不用花钱的方法。

美容院的许多护理方法，都可以在家中做到。

美容院特有的按摩法或是疗程，在家中洗澡时或在床上也可简单做到。

就算工作再忙，在家抽30分钟的时间恐怕不是很难。

你只需每天重复做简单而正确的护理或按摩，渐渐便可以变得漂亮。

我参考中国自古流传的美肌方法，并稍做改动，例如汉方汤及穴位按摩法，除了可令身体健康之外，还可以消除疲劳、消减赘肉、抑制色斑或雀斑等。

本书将会为大家介绍各种可以令人由内至外都漂亮的运动、中药汤水、汉方面面膜的制法以及手浴、足浴、穴位按摩的手法等，共计136种，这些都是在家中可轻易做到的DIY方法。

而且为了切合个人需要，特别根据不同的肌肤烦恼而将方法——分类，方便你按肌肤状况去配合运用。

根据本书的DIY方法，女性朋友们只要努力实行，美丽便指日可待。  
最重要的是不要放弃。

每天微小的积聚，假以时日，身体自然受惠，渐渐接近“理想中的自己”。

我喜欢“信者得救”这个说法。

只要抱着信念，终有一天能实现理想。

本书中所介绍的方法并不需要全部实践，只需每天持续实行其中一至两项，美丽指日可待。

## <<美丽与健康的DIY方法>>

### 作者简介

高木佑子教授，出生于日本大阪。

自小向往中国文化，大学毕业后曾赴广州进修中文。

居住香港18年，期间修毕中医课程，对中草药尤有研究，获聘为南京中医药大学中医美容科教授、香港中国医药学会研究学院中医美容学教授，并于2003年11月成为南京中医药大学高木佑子东方美学研究

## <<美丽与健康的DIY方法>>

### 书籍目录

前言第1章 令秀发美丽的必杀技大公开 1 理想的头发 2 成为没有白发烦恼的人 3 告别头皮的护发方法 4 最近变得普遍的头发稀疏及脱发问题 5 开始不会变成秃头的生活 6 受损头发注意事项 号外篇：头发  
第2章 护理 拥有理想身形又令人羡慕的身体 1 理想的身形 2 看起来瘦了的秘诀是小脸 3 没有皱纹的颈部 4 手臂松弛是很容易发现的老化现象 5 向上提升的胸部 6 背部的赘肉在不知不觉中形成 7 腹部不冷缔造纤腰 8 不要下腹部凸出的幼儿体型 9 姿势不良导致臀部松弛下垂 10 怕冷，血液循环不佳导致浮肿，形成橘皮纹 11 足部浮肿应即日解决 12 脚踝纤细，脚看起来也纤细 13 仔细的护理方法，是令手部变漂亮的秘诀 14 没有死皮的脚跟第3章 提升素肌美丽护肤术 1 理想的肌肤 2 注意因不小心造成的晒伤 3 以没有皱纹的肌肤为目标 4 暖气房间令干燥加剧 5 抑制色斑 6 保持肌肤不松弛 7 没有雀斑的肌肤 8 永别暗疮 9 切断敏感肌肤的源头 10 眼部下方黑眼圈对策第4章 及早解决身体各种烦恼及不调第5章 更有效的DIY实践方法

## <<美丽与健康的DIY方法>>

### 媒体关注与评论

书评无须付出许多金钱，无须每星期到美容院去，无须依赖昂贵的护肤品、化妆品……只要多做运动，勤做穴位按摩，常喝中药汤水，偶尔也做一下中草药面膜，就可以美丽动人！经济又实惠，还又简单，只需动支手就可以了，真是个不错的选择。

## <<美丽与健康的DIY方法>>

### 编辑推荐

本书将会为大家介绍各种可以令人由内至外都漂亮的运动，中药汤水，汉方面膜的制法以及手浴、足浴、穴位按摩的手法等，共计136种，这些都是在家中可轻易做到的DIY方法。女性朋友们，你无须付出许多金钱，无须每星期到美容院去，无须依赖昂贵的护肤品，化妆品……参照本书内容，自己动手，美丽指日可待！

<<美丽与健康的DIY方法>>

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>