

<<青春没有痘>>

图书基本信息

书名：<<青春没有痘>>

13位ISBN编号：9787506430203

10位ISBN编号：7506430207

出版时间：2004-7-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：邹玮伦

页数：95

字数：100000

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>

<<青春没有痘>>

内容概要

青春痘是皮肤病的一种，医学上正式的学名为“寻常性痤疮”。它的发病率同，虽然号称“青春”，只是青少年的专利，许多人到了壮年或更年期都还有长痘痘的经历，尤其是女性，到四十多岁还长青春痘的大有人在。这主要是由于身体或环境的变化，导致皮肤代谢异常，使毛囊皮脂腺产生慢性炎症所致。

《青春没有痘--抗痘美肤手册》教你从菜肴+茶饮+面膜入手，进行强有力的除痘大作战，送你秀美洁净的青春容颜。

<<青春没有痘>>

书籍目录

痘痘成因 你是痘痘一族吗？

对症下药 消灭痘痘大作战跟我这样做 按摩肌肤 保养功效加倍清洁功夫少不了 卸妆&洗脸方式有学问
妆出美丽 青春痘皮肤的保养&化妆了解肤质 选择合适的保养品&食物痘痘肌肤吃什么 营养均衡 青春痘
不再来简单自我护理 青春痘发炎怎么办?菜肴篇 肺热型 桑白绿叶粥 百合蔬翠卷 梅汁菜寿司 三色
粉蒸菇 子部遮鱼汤 胃湿型 茶油芝麻面线 银杏百汇通心面 麦香肉堡贝果 通草苦瓜蒸排骨 丁香
鲔鱼麦片 血瘀型 梅蜜紫米饭团 茯苓法国吐司 菠菜猪肝汤 油醋芝麻海藻 金银花果冻 气郁型:
醒气烧酒虾 蒲公英鸡 薏米炖冬瓜 红葱烧牡蛎 铁板苹果烧茶饮篇 肺热型 楷杷玫瑰茶 椰肉
番茄泥 板兰川贝饮 罗汉果花茶 连翘楷杷茶 绿豆海带芦荟 胃湿型 生姜苹果醋 蒲公英薏米香
茶 芹菜洋葱汤 使君子香油茶 七叶胆乌梅花 山楂荷叶茶.....

<<青春没有痘>>

章节摘录

插图除痘咖啡参须咖啡功效：行气固肺服法：隔日服用食材咖啡粉（非速溶）适量药材：参须少许做法：咖啡粉冲入沸水250毫升，再加入参须即可。

战痘秘笈平日适量补充咖啡不仅能安定情绪，且能活化脑细胞，若添加几根参须一同冲泡，会有一种清香的甘甜，喝完口感不觉干涩，对增强体力也有帮助。

<<青春没有痘>>

编辑推荐

《青春没有痘--抗痘美肤手册》教你从菜肴+茶饮+面膜入手，进行强有力的除痘大作战，送你秀美洁净的青春容颜。

<<青春没有痘>>

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>