

<<消除皮肤、头发烦恼100法>>

图书基本信息

书名：<<消除皮肤、头发烦恼100法>>

13位ISBN编号：9787506454179

10位ISBN编号：7506454173

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：李成卫 编

页数：96

字数：106000

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>

## <<消除皮肤、头发烦恼100法>>

### 前言

爱美是人的天性，渴望美丽的容颜是所有女性朋友的共同愿望。

人们在频繁的社会活动中，总希望自己有光洁健康而富有弹性的皮肤和美好的容貌来增添风采。

这种愿望是不分种族、性别和年龄的。

人们常说，世界上最漂亮的服装也比不上健康美丽的肌肤。

但是即使你有天生的美丽肌肤，如不加以保护，也会随着时光的流逝，失去往日的光彩。

在我们的成长过程中，各项功能逐渐旺盛，25周岁是我们生理功能的顶峰，此阶段我们皮肤的新陈代谢旺盛，皮肤的各項功能基本协调。

过了25岁以后，人体各个器官的功能开始衰退，自身免疫力逐渐下降，加之外界紫外线的照射，灰尘、细菌的侵害。

生活和工作的压力导致内分泌失调等等原因。

加速了皮肤的衰老，所以皮肤的保养就尤为重要。

而头发的保养也是很重要的，发质粗糙也会使美丽大打折扣，一头亮丽飘逸的秀发必然会给您的美丽加分。

所以，懂得如何护发，对于爱美的你也相当重要。

《消除皮肤头发烦恼100法》就是一本关于美容护肤护发的书，书中所提供的每一种方法都力求简易又方便操作，读者可以按照书中的讲解，仔细做好美容功课，让无暇的肌肤和乌黑亮丽的秀发不再遥不可及！

## <<消除皮肤、头发烦恼100法>>

### 内容概要

本书就是一本关于美容护肤护发的书，书中所提供的每一种方法都力求简易方便操作，读者可以按照书中的讲解，仔细做好美容功课，让无暇的肌肤和乌黑亮丽的秀发不遥不可及！

## <<消除皮肤、头发烦恼100法>>

### 书籍目录

第一章 日常护理 蔬菜是皮肤最好的滋润剂 水果富含维生素,是极好的美容品 美丽肌肤需要的营养元素 维生素C给肌肤一场美食盛宴 每天食用自制的醋泡黄豆,美肤又健身 四季皮肤保养要点 如何掌握护肤要领 如何护理过敏性皮肤 巧护肤,解决五大肌肤问题 对润肤去皱、美白、润色去斑有效果的 穴位 12款食品浴,美丽肌肤泡出来 办公室保护皮肤的三个妙方 充分补充水分,告别干燥的手脚皮肤 注意保护最容易老化的颈部皮肤 天然美肤佳品——芦荟 红糖美肤第二章 巧妙洁面,保持皮肤细腻光滑 正确的洗脸方法能有效改善皮肤状况 四种洁面方式使你焕发青春光彩 蒸面美容法可以清洁皮肤、补充水分 牛奶洗脸能清洁皮肤、去死皮,有效防 雀斑和皱纹 冷热水洗脸,令肌肤焕发动人光彩 令肌肤保持细腻最有效的方法——薏米 洗面法 盐水洗脸可以使肌肤保持光滑细腻 淘米水洗脸健美皮肤 用醋洗脸可以健美肌肤,美白去斑第三章 按摩脸部可以活化皮肤、防止皱纹 马油按摩能帮助肌肤恢复润泽 消除小皱纹的面部按摩 按摩脚掌能强化内脏功能,恢复皮肤弹性,预防白发 按压合谷穴,可以改善皮肤粗糙 面部按摩能使皮肤光滑有弹性,防止雀斑、皱纹 自制面膜要注意材料的光敏感性 常见的蔬果美容法 牛奶面膜能使肌肤光滑润泽、美白去斑第四章 保持肌肤弹性与润泽、防止皱纹生成的面膜 八款抗老除皱面膜能有效改善肤质 水作面膜,能消除疲劳,改善皮肤质量 每周一次薏米面膜,可解决青春痘、雀斑、皱纹等皮肤的烦恼 小苏打面膜能防止皱纹生成 消除雀斑、黄褐斑、令肌肤晶莹润白的酸奶面膜 10分钟山茶油面膜护肤 几种常用面膜的制作方法 艾草粉面膜可改善雀斑第五章 美白皮肤的小窍门第六章 减轻皮肤皱纹的小窍门 第七章 淡斑除痘小窍门 第八章 美发护发

## <<消除皮肤、头发烦恼100法>>

### 章节摘录

蔬菜是皮肤最好的滋润剂有些皮肤粗糙、油腻、易生雀斑、粉刺的人，往往希望通过使用护肤品、化妆品来改善肌肤。

其实若不从营养上下工夫，是很难从根本上保持肌肤柔润光洁的。

皮肤和血液状态有着密切的关系，血液质量低下，皮肤就会首先出现反应，如粗糙、黑斑、雀斑等。

在这种情况下，无论怎样从外部采用治疗手段，其效果都是微小的。

血液是身体的命脉，但血液只有在保持弱碱性时才能发挥正常作用，饮食对此有很大影响。

一个以肉食为主的人血液是酸性的，这些酸性物质具有强烈的刺激性，会妨碍身体各器官的功能，甚至引起疾病。

要保持理想的血液状态，就必须注意充分摄取矿物质和维生素。

蔬菜有“食物化妆品”的美誉，其所含的水分高达90%，是皮肤最好的滋润剂。

蔬菜中含有的碱性物质和维生素能调节血液和汗腺的代谢功能，加强皮肤的营养，所含的亚油酸是理想的肌肤美容剂。

多食蔬菜对于皮肤有预防干燥、增强抵抗力、保持肌肤细腻和防衰老的作用。

<<消除皮肤、头发烦恼100法>>

编辑推荐

《消除皮肤头发烦恼100法》由中国纺织出版社出版。

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>