

<<韩式美肌术>>

图书基本信息

书名：<<韩式美肌术>>

13位ISBN编号：9787506499118

10位ISBN编号：7506499118

出版时间：2013-10-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：[韩]金昭亨

译者：邢青青

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>

<<韩式美肌术>>

内容概要

本书从中医的角度对现代女性容易出现的各种皮肤问题进行了详细的阐述，并特别说明了防止皮肤老化的无敌法宝——再生力，用简单的生活疗法也可以修复没有再生力的皮肤，如清热法、唤起皮肤活力的再生按摩法、给皮肤清毒的洁面霜法、通过拯救五脏六腑来改善皮肤的方法、通过调理饮食来调节皮肤的健康等。

并让读者们了解到所有皮肤问题并非孤立存在的，只有以内养外，内外调和，皮肤才会得到新生。

本书对那些使用了无数昂贵的化妆品，但皮肤仍然毫无起色从而失望不已的读者来说，的确是一个极好的改变皮肤命运的机会！

<<韩式美肌术>>

作者简介

金昭亨提倡将传统中医学吸收到生活中的方方面面，帮助人们更简单有效地进行皮肤护理和减肥。她的韩方减肥法和皮肤美容方法不仅在韩国国内广为人知，还吸引很多其他国家的人慕名而来。

<<韩式美肌术>>

书籍目录

- 一、皮肤健康的秘密在于“再生能力”
 - 01 不要乱护肤，这会使皮肤丧失“再生能力”
 - 02 内调外养培养再生能力
 - 03 我的皮肤再生能力是几分
- 二、利用体内的再生能力打造美丽肌肤
 - 01 五脏六腑是再生能力的源泉
 - 02 用血液清洁疗法培养再生能力
 - 03 女性健康和皮肤的晴雨表——子宫
 - 04 控制好“热”就能提高皮肤的再生能力
- 三、根据不同类型的皮肤问题选择不同的再生能力强化疗法
 - 01 讨厌的青春痘，体内上火是关键
 - 02 不断长出来的色斑
 - 03 无法忍受的特应性皮炎，提高免疫功能很重要
 - 04 再见吧，颜面潮红
 - 05 压力引起的另一种皮肤病——女性脱发
 - 06 不同皮肤类型的再生能力强化处方
- 四、提高皮肤再生能力的健康生活法
 - 01 让热量下降的下气法
 - 02 唤醒疲劳肌肤的皮肤再生摩擦法
 - 03 给肌肤解毒的清洁方法
 - 04 按压皮肤，提高皮肤的再生能力
 - 05 拯救五脏六腑和皮肤的食疗方法
 - 06 越喝越美丽的中药茶
 - 07 一贴马上变美丽的胶带疗法
- 附录 增强皮肤再生能力的四周疗程

<<韩式美肌术>>

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>