

<<食物外用美容法>>

图书基本信息

书名：<<食物外用美容法>>

13位ISBN编号：9787509121641

10位ISBN编号：7509121647

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：姜燕，田鸣华 主编

页数：126

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>

## <<食物外用美容法>>

### 内容概要

女性是社会不可缺失的美丽元素，每一个女性都是美的化身。

女性的一生，绚烂多姿，从姣恬可爱的童颜，到青春绽放的佳丽；从仪态万方的女士，到和蔼仁爱的慈妇。

但无论在生命的哪一个阶段，美丽肌肤都是女人追求的目标和渴求。

要想掌握容颜美丽、皮肤娇嫩的秘诀，光靠花费大量金钱，一味的购买高档化妆品并非最佳之策。

如果能科学认识自己皮肤的特点，因势利导，采用日常生活中常见易得的食物原料为自己的肌肤增加靓丽，那么，这种方式可能是最简单有效，又最经济实惠的了。

本书从皮肤的结构，皮肤与食物营养的关系入手，通过简明的语言，细致描述了如何自己动手，新鲜调制出时下最流行、最安全、最轻松、最省钱的护肤保养品的方法。

为自己做丰，给心灵带来满足，给肌肤带来呵护。

带上这样一本书回家试试吧！

柠檬、丝瓜、燕麦、红酒、牛奶……这些原本是餐桌上的美味佳肴，可能正是你美丽容颜青春永驻的护肤佳品和保健的指导读物。

## &lt;&lt;食物外用美容法&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第1章 美容常识门 第一节 认识皮肤门 一、皮肤的基础知识 二、皮肤健美的基本特征  
 三、影响皮肤健康的因素 第二节 皮肤的组织结构 一、表皮 二、真皮 三、皮下组织  
 四、皮肤附属结构 第三节 皮肤的分类与功能门 一、皮肤的分类 二、鉴定皮肤的方法  
 三、皮肤的生理功能 第2章 皮肤的日常护理 第一节 皮肤保养需要营养素门 一、营养素的种类  
 二、营养素的作用 第二节 具有美容作用的食物 第三节 面部皮肤护理 一、护理目的  
 二、一般护理程序 三、护理用品用具 四、面膜 第3章 食物面部护理实例 第一节 食物  
 洁面 1.西瓜皮洁面 2.黄瓜洁面 3.杏仁洁面 4.柠檬洁面 5.苹果洁面 6.蛋清洁  
 面 7.甘菊蜂蜜洁面 8.牛奶蜂蜜洁面乳 9.燕麦洁面 第二节 去角质面膜 1.杏仁食盐去  
 角质面膜 2.杏仁酸奶面膜 3.番茄面膜 4.木瓜去角质面膜 5.木瓜橙子去角质面膜  
 6.绿豆粉面膜 7.橙子绿豆粉去角质面膜 8.燕麦橙子去角质面膜 9.绿豆粉去角质面膜  
 10.牛奶食盐去屑面膜 第三节 保湿滋润面膜 1.玫瑰保湿面膜 2.苹果保湿面膜 3.水果深  
 层滋养面膜 4.苹果牛奶活肤面膜 5.橙子芦荟保湿修护面膜 6.草莓牛奶保湿面膜 7.香  
 蕉牛奶保湿面膜 8.香蕉蜂蜜滋润面膜 9.鲜桃蜂蜜保湿面膜 10.蜂蜜甘油保湿面膜 11.牛  
 奶保湿面膜 12.蜂蜜牛奶滋润面膜 13.牛奶杏仁保湿滋润面膜 14.红酒亮肤保湿面膜  
 15.黄瓜土豆保湿面膜 16.胡萝卜嫩白保湿面膜 17.胡萝卜蛋黄美白面膜 18.蛋清维生素E  
 滋润面膜 19.丝瓜面粉面膜 20.薏米珍珠面膜 21.蜂蜜鸡蛋面膜 22.鸡蛋米醋面膜  
 23.红糖牛奶面膜 第四节 祛斑美白面膜 1.鲜奶樱桃嫩白面膜 2.樱桃银耳美白面膜 3.蜂  
 蜜燕麦美白面膜 4.燕麦牛奶面膜 5.西瓜蛋清面膜 6.薏米牛奶面膜 7.酸奶美白面膜  
 8.珍珠粉祛斑面膜 9.红糖牛奶面膜 10.燕麦木瓜面膜 11.丝瓜面膜 12.丝瓜牛奶面膜  
 13.番茄燕麦面膜 14.白萝卜蜂蜜面膜 15.白菜柠檬面膜 第五节 紧肤抗皱面膜 .....第4  
 章 眼部皮肤护理 第5章 食物眼部护理实例 第6章 手部皮肤护理实例 第7章 泡浴护肤实例

## <<食物外用美容法>>

### 章节摘录

真皮层的弹力纤维和胶原纤维以及皮下组织中的脂肪。

弹性良好的皮肤具有坚韧、柔软、有张力的特点，表明皮肤含水量充足，各种纤维功能正常，皮下脂肪丰富，血液循环良好，新陈代谢旺盛。

湿润皮肤的含水量，约占人体全部重量的1/4。

细嫩、光滑、滋润的皮肤，是生命活力的体现。

保持皮肤的湿润是皮肤滋润有光泽的前提，对保持皮肤的营养，防止皮肤干燥、出现皱纹均有重要作用。

皮肤是最外层组织。

外界环境的变化对皮肤有着直接的影响，如空气湿度、气温的改变，污染程度，皮肤接触紫外线的剂量与时间，以及性别、年龄、职业、文化背景、饮食习惯等都可影响皮肤的健美。

同另外，皮肤与机体内部组织器官是一个紧密联系的有机体，当组织器官发生病变时，往往通过不同形式反映到皮肤上来，影响皮肤的健美。

充分认识了这些因素，对皮肤的保养非常重要。

<<食物外用美容法>>

编辑推荐

《食物外用美容法》由人民军医出版社出版。

<<食物外用美容法>>

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>