

## <<我的天然美肌生活>>

### 图书基本信息

书名：<<我的天然美肌生活>>

13位ISBN编号：9787534946615

10位ISBN编号：7534946611

出版时间：2010-9

出版时间：河南科学技术出版社

作者：Viva

页数：146

字数：250000

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>

## <<我的天然美肌生活>>

### 内容概要

这本书的作者以第一人称的形式，娓娓讲述如何用最简单天然的方式获得最美的肌肤。

亲爱的读者，与作者一起，从正确认识自己的皮肤状态开始，来轻松愉悦地领悟美肤之道吧：哪些坏习惯会毁掉你的肌肤，你一直盲从的做法或许是完全错误的，最微小的细节能决定你的美，什么是均衡的饮食，皮肤按摩的诀窍、禁忌、手法，最有效的日常护肤，改善不满意的部位，诊治“生病”的皮肤，让心性的力量成为让美丽的源泉.....

如果你喜欢刨根问底，那么最后一部分“更深入的了解”，即能令你更透彻地了解皮肤结构、头面部常用美容穴位、头面部肌肉分布、淋巴循环等知识。

看完这部分，你不仅可以知道该怎么做，而且会清楚了解为什么这么做。

## <<我的天然美肌生活>>

### 书籍目录

什么样的生活使你更美

002 首先，来了解自己的皮肤

002 传统的皮肤类型诊断：你是什么皮肤类型？

004 皮肤变化了，你观察到了吗？

006 皮肤变化，护理变化！

011 你是小脸可人儿or 大脸娃娃？

014 你的脸还有什么警示信号？

016 生活细节决定你的脸！

016 越洗越丑？

020 越护越忧？

026 身体姿势不对，也会让脸变丑？

028 均衡饮食更多美丽

029 均衡饮食YES & NO

032 饮食中的酸碱度

033 饮用水的酸碱度

034 常见食物的酸碱性

按摩 Tips

038 面部按摩对你的皮肤有什么帮助

039 什么时候要用按摩介质，什么时候不用？

040 掌握按摩的频率和持续时间

040 浅层的按摩

040 深层的按摩

042 按摩的原则

044 按摩的禁忌

046 按摩的手法

046 按压

048 弹拍

049 按抚

050 伸展

050 揉捏

051 擦

052 震动

日常护肤，用好你的双手

054 洁面

## <<我的天然美肌生活>>

- 058 拍化妆水或抹护肤品
- 062 涂抹眼霜
- 063 皮肤去角质
- 哪个部位你最不满意？
- 改善它
- 068 额头
- 068 抚平额纹，预防抬头纹
- 070 缓解眉间皱纹
- 071 舒缓额头的紧张感
- 071 指压穴位
- 072 眼周皮肤
- 072 缓解鱼尾纹
- 073 消除疲劳，缓解松弛
- 074 缓解眼周皱纹
- 075 强化和光滑眼睑肌
- 076 缓解眼袋
- 076 轻拍补气
- 077 指压穴位
- 078 眼睛的运动操
- 079 鼻子
- 079 预防鼻部黑点
- 080 预防感冒，缓解鼻塞
- 081 脸颊
- 081 强化脸颊肌肉
- 082 调整轮廓，促进淋巴循环
- 084 防止脸颊肌肉下垂
- 084 增强脸颊的结实度及弹性
- 085 增强耳部肌肉，提升脸颊肌肉
- 085 促进血液循环，改善晦暗肤色
- 086 指压穴位
- 088 脸颊的运动操
- 089 嘴巴
- 089 预防嘴角皱纹，防止嘴角下垂
- 090 预防上唇的竖向皱纹，改善唇形
- 090 改善法令纹
- 091 嘴巴的运动操
- 092 下巴和脖子
- 092 指压减少赘肉
- 093 淋巴按摩促代谢
- 094 缓解双下巴
- 095 让下巴肌肉更结实，防止松弛及起皱
- 095 收紧双下巴，减少下巴赘肉
- 096 下巴的运动操
- 你的皮肤生病了
- 099 皱纹和松弛
- 101 脸色黯沉，面部浮肿
- 103 面上色斑

## <<我的天然美肌生活>>

103 来看看，你的色斑属于哪一种？

104 日常生活中的色斑预防及缓解

105 特别的去斑护理

107 痤疮

107 有什么种类？

形成过程？

108 怎么预防和治疗？

110 提提神，唤醒皮肤！

113 皮肤没休息好？

按摩改善循环！

116 和皱纹说bye-bye

你的静谧时刻

120 心性的力量，美丽的源泉

122 冥想，静默的美丽

122 需要固定的时间、地点吗？

122 有一定要遵循的模式吗？

124 怎么做最简单的冥想练习？

124 冥想对皮肤护理有帮助吗？

125 简单&有效！

3个美肤YOGA姿势

125 肩倒立

126 三角伸展式

127 猫伸展式

更深入的了解

130 头面部穴位

132 面部美容最常用到的穴位

137 皮肤的结构及功能

137 皮肤的结构

141 皮肤的新陈代谢

142 什么影响着肤色和色斑？

142 为什么出现皱纹？

为什么皮肤会松弛？

144 头面部肌肉分布

146 头面部淋巴循环

146 淋巴系统

147 淋巴按摩

<<我的天然美肌生活>>

<<我的天然美肌生活>>

章节摘录

插图：

## <<我的天然美肌生活>>

### 编辑推荐

《我的天然美肌生活》：你可以是自己的焕颜大师！  
静静体会皮肤的细微变化，好好使用最天然的武器——你自己的手，用最简单的方式，让肌肤绽放最纯净的美丽吧。

<<我的天然美肌生活>>

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>