

<<会保养的女人年轻20岁>>

图书基本信息

书名：<<会保养的女人年轻20岁>>

13位ISBN编号：9787538454697

10位ISBN编号：7538454691

出版时间：2012-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李天灵

页数：264

字数：240000

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>

<<会保养的女人年轻20岁>>

内容概要

女人，你是不是发现在你周围，有一些人仿佛像吃了不老的灵丹妙药，尽管比自己年长，甚至孩子都十几岁了，却依然显得年轻，让人羡慕不已。

为什么她们能活得如此亮丽，而你却不时感叹时光催人老呢？

李天灵编著的《会保养的女人年轻20岁》让你精选了14堂必修课，内容包括飘逸的秀发带给你不一样的东方美、回眸一笑百媚生、不一样的鼻子，却可以一样的美丽、只要你想，你也可以成为白雪公主等。

<<会保养的女人年轻20岁>>

作者简介

李天灵 清华 MBA 亚洲瑜伽协会中国区 理事长 中国水疗协会吉林分会 会长
世界抗衰老协会中国区 理事 中华两岸医美精英会 名誉理事 中韩整形交流协会 名誉副会长 名牌世界国
际理事会 理事 香港逸静水疗会馆
创始人 香港圣玛瑜珈文化传播中心 创始人 香港逸静实业发展有限公司 董事长

<<会保养的女人年轻20岁>>

书籍目录

第一章 飘逸的秀发带给你不一样的东方美

飘逸的秀发——让女性魅力飞扬

烫发拉直谨慎做—秀发伤不起

科学染发——避免导致皮炎

新鲜的果蔬——最具自然特色的养发法

按摩——让秀发更亮泽健康

科学洗发——为秀发美丽加分

干性发质的护养

油性发质的护养

混合性发质的护养

中性发质的护养

延伸阅读——孕期女性美发秘诀

第二章 回眸一笑百媚生

明眸善睐——内外结合的眼神之美最传神

干涩——美目的最大敌人

不要让黑眼圈影响美丽容颜

电脑辐射下，怎样保护好眼睛

隐形眼镜——避免眼睛受伤于无形

眼霜——科学运用很重要

如何养出自然的明亮双眸

穴位按摩——促进眼周血液循环，使美目更传神

眼妆——为明眸锦上添花

延伸阅读——近视眼依然可以美丽迷人

第三章 不一样的鼻子，却可以一样的美丽

鼻子——女性气质的美丽使者

鼻子缺陷不用怕——如何挽救你的鼻子

鼻子出油——还你一个干净清爽的鼻头

选对方法，消除鼻塞

爱鼻子，就给鼻子做个面膜

.....

第四章 只要你想，你也可以成为白雪公主

第五章 健康的乳房给你十足的女人味

第六章 健康的心脏带给你充沛的活力

第七章 完美女性，少不了健康的肾脏

第八章 纤纤手臂——展现女性的丰润秀美

第九章 呵护好女性的私密花园

第十章 健康的肠胃让你气色更好

第十一章 健康的肝脏，让容颜如花般亮丽

第十二章 不要让衰老从膝盖开始

第十三章 腿——塑造迷人双腿，健康活力缺不了

第十四章 足——健康女性，足下生香

<<会保养的女人年轻20岁>>

章节摘录

任何一位女性，如果拥有一头秀美飘逸的长发，总能给人强烈的视觉震撼，似乎女性和头发天生有着一种心灵感应的关系，女性的妩媚与美丽也尽在秀美的长发中，女性的悠悠情愫也离不开头发的寄托。

而头发的外观是直接受其皮质层和毛小皮的状态影响的，如果皮质层和毛小皮受到损伤，就会降低头发的健康程度。

那么，什么样的头发才算是健康漂亮的头发呢？

健康的头发 健康的头发，表皮应呈屋顶鳞瓦状排列，能正常地反射光线，看起来柔顺亮泽、手感柔滑、易于梳理、头皮清洁，没有头屑或油脂堵塞毛孔，头皮酸碱度平衡，没有痘痘及发炎症状。

头皮水分充足，没有瘙痒感。

头发有较强韧性，粗度均匀。

对于大多数东方人来说，健康的头发颜色乌黑、色泽光亮。

另外健康的头皮有透明感，毛发一根一根结实有光泽，给人牢固气势的感觉。

不健康的头发 受损头发的毛小皮不再呈屋顶鳞瓦状排列，粗糙甚至缠成一团，不能规则地反射阳光而显得色泽黯淡，同时，头发的柔软性也大大降低，不易打理，持续的损伤还会导致发端开叉。

受过伤的头皮血液循环不良，毛孔污物堵塞，皮脂残留，使毛发得不到应有的养分而脆弱容易折断，而且新发无法正常长出替换。

健康头发的标准 衡量一个人的头发是否健康，一般要从头发的洁净、颜色、润泽、质地等几个方面判断：清洁、整齐、没有污垢、没有头皮屑；发黑柔润、有自然光泽、富有弹性；色泽统一、不夹杂斑白、黄、棕等颜色；不粗不硬、不分叉、不打结；疏密适中、发长而不枯萎；发质不因阳光灼晒、电发、烫发的影响而发生变化。

.....

<<会保养的女人年轻20岁>>

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>