

<<睡前十分钟健美养颜术>>

图书基本信息

书名：<<睡前十分钟健美养颜术>>

13位ISBN编号：9787800135064

10位ISBN编号：7800135063

出版时间：1996-05

出版时间：中医古籍出版社

作者：刘农虞

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>

<<睡前十分钟健美养颜术>>

内容概要

内容提要

本书针对健美养颜的诸多因素，结合施术的最佳时刻，详细介绍了睡前十分钟健美养颜的基本知识，尤为重点地选录了古今中外健美妙法、驻颜秘术，如美发保春术、容颜保春术、明目保春术、健鼻保春术、固齿保春术、聪耳保春术、男女保健强身术、减肥轻身术、有碍面部美容疾病防治术。

法简效宏，语言通

俗易懂，为广大读者葆春必备书。

<<睡前十分钟健美养颜术>>

书籍目录

目录

美容篇

第一章 美容的基本知识

一、皮肤常识

(一) 皮肤的构造

(二) 皮肤的生理功能

二、皮肤的类型与保健

(一) 油性皮肤特征与保健

(二) 干性皮肤特征与保健

(三) 综合性皮肤的特征与保健

(四) 平衡性皮肤的特征与保健

(五) 国外美容洗肤液的配制

三、常用美容方法

(一) 清洗美容法

(二) 化妆美容法

(三) 按摩美容法

(四) 针灸美容法

(五) 气功美容法

(六) 药物美容法

(七) 饮食美容法

(八) 药膳美容法

(九) 舒情美容法

四、睡前美容与夜间养肤

第二章 美容保春方法

一、美发保春术

二、容颜保春术

三、明目保春术

四、健鼻保春术

五、固齿保春术

六、聪耳保春术

第三章 美容常见病的防治

一、斑秃

二、少年白发

三、脱发

四、面部皱纹

五、面瘫

六、雀斑

七、黄褐斑

八、痤疮

九、近视

十、斜视

十一、眼睑下垂

十二、酒渣鼻

十三、白癜风

十四、疣

<<睡前十分钟健美养颜术>>

十五、冻疮

十六、口臭

十七、斜颈

十八落枕

健美篇

第一章 健美的基本知识

一、人体各部形态特征

二、健美形体的标准

三、男女体型差异

四、改善体型的原则

五、健美注意事项

六、健美器材

第二章 健美方法

一、颈部

二、肩部

三、背部

四、胸部

五、腰腹部

六、臀部

七、臂部

八、手部

九、腿部

十足部

<<睡前十分钟健美养颜术>>

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>