

<<女性美容护肤秘诀>>

图书基本信息

书名：<<女性美容护肤秘诀>>

13位ISBN编号：9787800209284

10位ISBN编号：7800209288

出版时间：1999-03

出版时间：人民军医出版社

作者：吴娟

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>

<<女性美容护肤秘诀>>

内容概要

内容提要

本书是一部介绍女性美容护肤的科普书，较详细地介绍了皮肤的结构和生理特点，影响美容的因素，不同年龄、不同季节、不同类型皮肤的科学保养；具体介绍了饮食美容、洗浴美容、按摩美容、面部美容、护发美发、胸部健美、腰腹臀健美、四肢健美以及颜面皮肤病防治等医学科普知识和方法技巧。

内容科学丰富，语言通俗易懂，知识性、实用性强，适于各年龄段的女性阅读参考。

<<女性美容护肤秘诀>>

书籍目录

目录

一、护肤养肤讲科学

皮肤结构与功能

了解皮肤整体观

皮肤类型与特点

皮肤的生理作用

皮肤的新陈代谢

皮肤颜色的种类

皮肤的感觉功能

睡眠与护肤美容

洗脸浴面与美容

保养皮肤的饮食

蒸面清洁皮肤法

春季美容护肤法

夏季美容护肤法

秋季美容护肤法

冬季美容护肤法

娱乐中的护肤法

中老年女性护肤法

皮肤皱纹的产生

不利皮肤的因素

影响美容的药物

自调皮肤护理剂

形形色色美肤法

蔬菜瓜果护肤法

二、吃出美丽的秘诀

蛋白质与肌肤美

维生素A、D与护肤

维生素E与护肤

维生素B与护肤

维生素C与护肤

脂肪饮食与护肤

水为廉价美容剂

无机盐与肌肤美

好色润肤白木耳

乌发明目服芝麻

美容食品数硬果

润肤乌发核桃仁

美容润肤用花粉

润肤健体黄花菜

减肥美容用冬瓜

护肤巧吃胡萝卜

黑发悦色吃柚子

面色红润吃椰子

悦心美容有苹果

<<女性美容护肤秘诀>>

光滑皮肤数芒果

美容妙品属柠檬

蜂蜜美容又强身

丰肌美颜喝牛奶

营养皮肤吃鸡蛋

猪皮猪蹄葆青春

皮肤细腻吃兔肉

丰肌泽肤食甲鱼

颜面红润食海参

增白玉肤美食谱

润肤去皱美食谱

三、洗浴美容护肤法

沐浴护肤又健身

肥皂浴液的选择

正确的沐浴方法

沐浴的注意事项

强身护肤温水浴

冷水沐浴护肤法

冷水热水交替浴

回春护肤温泉浴

健美减肥桑那浴

护肤祛病海水浴

利弊皆存日光浴

热敷按摩海沙浴

健身美容可泥浴

养肤爽身可酒浴

养肤健肤芦荟浴

各种护肤沐浴法

养颜健身有足浴

四、美容按摩护肤法

美容捷径数按摩

盐水美容按摩法

防治皱纹按摩法

养颜护肤按摩法

面颊除皱按摩法

美化眼部按摩法

眼窝保健按摩法

眼部皱纹消除法

耳部按摩养颜容

鼻部美化保健法

按摩牙龈好处多

叩齿护齿健美法

颈部美化按摩法

五、面部美化显妩媚

美容化妆按步骤

面部化妆有要诀

何谓简易化妆法

<<女性美容护肤秘诀>>

简易化妆的步骤

何谓基本化妆法

淡妆淡抹应相宜

日妆化妆有技巧

妩媚动人的晚妆

春季的化妆技巧

夏季的化妆要诀

秋季应如何化妆

冬季的化妆艺术

形形色色丽人妆

新娘美化婚礼妆

怀孕期间的美容

协调五官的化妆

巧妙补妆有艺术

卸妆技巧与艺术

美化眼睛化妆法

美眉画眉有讲究

单眼皮与双眼皮

美化嘴唇显妩媚

口红的选择艺术

涂抹口红的技巧

唇线画法有讲究

耳朵美化不可少

女性化妆有七戒

面部美容小妙方

美容护肤用面膜

美容面膜自制法

防止脸部生皱纹

怎样防治抬头纹

如何防止鱼尾纹

碍美动作当戒除

六、护发美发的秘诀

头发结构与组成

秀发受损查原因

养发护发的原理

梳理头发的作用

梳理头发有技巧

正确洗浴头发法

合理选择洁发剂

护发发剂有哪些

美发乌发的饮食

养发健发的食物

健发护发饮食谱

健发养发药膳谱

孕产妇的护发法

更年期的护发法

干性头发护发法

<<女性美容护肤秘诀>>

养发护发按摩法
乌发固发可练功
损发因素应避免
预防脱发八要点
头发缠结巧处理
头发“开花”怎么办
头发变黄怎么办
少年白发的对策
饮食去除头皮屑
防治脱发的饮食
七、胸部健美迷煞人
乳房健美的奥秘
健美乳房有标准
佩戴胸罩意义大
选择合适的胸罩
乳房健美的意义
丰乳隆胸的饮食
丰满乳房的运动
自我按摩健乳法
乳房沐浴按摩法
形形色色按摩法
胸部健美衣着饰
乳头内陷可按摩
乳房扁平可丰隆
巨乳患者可治疗
何谓乳房再造术
八、腰腹臀的健与美
腰部健美有秘诀
腰部健美可做操
女性束腰碍健美
腹部健美练体操
腹部减肥按摩法
服饰体现腰腹美
臀部健美意义大
臀部健美锻炼法
姿态服饰显臀美
九、四肢健美添魅力
手部清洁保持法
手部滋润健美法
指甲的修饰技巧
妙用指甲化妆品
正确涂抹指甲油
手掌脱皮的防治
手足皲裂的预防
手臂健美有标准
手臂健美锻炼法
生活中的手臂美

<<女性美容护肤秘诀>>

腿部健美应重视
腿部健美的标准
服饰体现腿部美
腿部的健美训练
双腿过粗可秀美
八字脚的纠正法
“O”形腿的矫正法
“X”形腿的矫正法
足部的日常保养
足部健美保健操
高跟鞋的利与弊
平底足怎样矫正
十、碍美烦恼消除法
少女为何长痤疮
祛除痤疮的饮食
治疗痤疮按摩法
痤疮的药物治疗
祛除雀斑的饮食
消除雀斑按摩法
退黄褐斑的饮食
治黄褐斑按摩法
脱眉原因与防治
消白癜风的饮食
扁平疣的防治法
面部黑斑的祛除
怎样治疗桃花癣
皮肤过敏的防治
如何防治黄水疮
佩戴首饰防皮炎

<<女性美容护肤秘诀>>

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>