

<<家庭美容锦囊>>

图书基本信息

书名：<<家庭美容锦囊>>

13位ISBN编号：9787800288944

10位ISBN编号：7800288943

出版时间：2005-3

出版时间：现代出版社

作者：许志桃 编

页数：216

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>

<<家庭美容锦囊>>

内容概要

爱美之心人皆有之。

这句话有两层意思，首先是愿意自己相貌姣好，其次是愿意欣赏她（他）人的美貌。

要想保持“光彩照人”的形象，离不开美容养颜的功夫，哪怕是天生丽质。

本书从皮肤结构、生理功能到生活起居、健美锻炼等多方面作了详实介绍。

诚愿广大读者朋友能从中受到启迪，领悟到“美丽”二字的真谛，使本书广益于世人。

<<家庭美容锦囊>>

书籍目录

引言第一章 学习美容知识探索驻颜妙方皮肤的结构表皮真皮皮下组织皮肤的血管皮肤的淋巴管皮肤的神经皮肤的附属器官毛发汗腺皮脂腺指(趾)甲皮肤的生理功能保护作用体温调节作用吸收作用感觉作用分泌与排泄作用代谢作用皮肤的类型油性皮肤干性皮肤中性皮肤混合性皮肤皮肤类型的测试方法肉眼观察法纸巾擦拭法美容放大镜观察法美容透视灯观察法电脑皮肤测试法干性皮肤保养法油性皮肤保养法中性皮肤保养法如何判断皮肤是否健美皮肤的年龄变化美容原则美应讲究和谐性与整体性美应与年龄相适应美离不开原有的基础美丽源于健康开心最美爱意融融人更美美的内在“化妆品”宽容乐观倾诉哭泣遗忘幽默第二章 规范生活起居重视美容之源餐中自有颜如玉吃蔬菜吃早餐吃黑色食品平衡膳食女性健美需要脂肪美容需要维生素维生素A和胡萝卜素维生素B族维生素C维生素D维生素E水与美容饮水美容沐浴美容需要水蒸汽水美容美酒添神韵何首乌酒黄精酒芦荟酒枸杞酒紫苏酒菊花酒桃花酒桂花酒葡萄酒啤酒红薯的健身和美容含丰富的维生素含丰富的具有特殊作用的胶体和多糖类物质含有较多的纤维素和乳白色浆液等物质含有抑制癌细胞生长的物质含有一种类似雌性激素的物质食醋美容醋泡黄豆醋渍蒜瓣养颜健脑的核桃常吃红枣不显老美容驻颜的芝麻常食花生美肌肤永葆青春的苹果服装色彩因人而异性别因素年龄因素体型因素肤色因素职业因素季节因素着装勿忘健康合成纤维所致的疾病紧身衣裤所致的疾病染料所致的疾病科学洗头利于美容适合于正常发质的香波适合于油性头发的香波适合于干性和开叉头发的香波洗发、护发香波科学洗脸利于美容一是水二是方法三是对香皂或洗面乳的选择四是洗面次数科学洗澡利于美容为什么要经常洗澡洗澡对水的要求洗澡用哪种肥皂好清洁浴镇静浴兴奋浴冷水浴冷热水浴药浴睡出容光焕发来睡前八件事刷牙喝水梳头洗脚开窗运动入睡睡前保健功战胜失眠七法调整情绪劳逸结合避免刺激克服焦虑情绪排除一切不利于睡眠的因素学会放松自己睡前喝碗“安神粥”午睡是不花钱的美容妙方午睡是由生物钟支配的正常生理现象午睡是心脑血管的“驿站”午睡是给大脑“充电”午睡的讲究睡前睡中睡后睡眠十忌忌开灯忌动怒忧虑忌蒙头忌夫妻拥抱睡眠忌张口忌高抬手臂忌剧烈活动忌多说话忌睡前服补品忌睡软床提高睡眠质量把握最佳睡眠时间选择最佳睡眠姿势适宜枕头助入眠一是高低适宜二是软硬度适宜第三章 掌握化妆技巧丽质何须天生美没有统一标准美具有时代性美具有民族性美具有职业性备受青睐的天然化妆品如何选择化妆品怎样选择化妆品根据不同年龄和不同季节选用化妆品选用著名化妆品厂家生产的名牌产品不要频繁地更换护肤、化妆品,否则会增大皮肤的过敏率怎样购买并保存化妆品认真查看标签和说明书鉴别是否变质气味异常颜色改变形态变异刺激皮肤如何保存化妆品化妆的基本常识恰到好处掌握美学基本知识充分认识色彩在化妆中的地位学点立体化妆技巧十种实用化妆技巧让小眼睛有神去掉黑眼圈遮盖“青春痘”的方法如何掩盖脸下部不美如何掩盖大脸孔如何防止睫毛油结如何去掉眼睛上皱纹怎样选择底色让口红留在干燥口唇上的方法怎样去掉牙齿上的口红斑点风情万种眉间来眉头眉峰眉梢如何修饰出漂亮的眉型如何修整不同的眉型暗送秋波话眼妆深眼窝金鱼眼肿泡眼漂亮眼睛之大敌烟草酒精日晒睡眠不足过期化妆品错误节食美目生辉在于食钙硒铬锌铜巧妆鼻子立体美化鼻子的步骤鼻型不同化妆有别美唇吐纯情如何美唇介绍几种不美嘴唇的矫正方法腮红适宜脸生辉因人制宜确定位置掌握好腮红的色调脸型不同妆容有别绿髻如云添风采精心护发巧理发型慎重染发春暖花开快护肤洁肤润肤脱屑按摩敷面饮食调理炎炎夏日勤护肤防晒防粉刺特殊部位的皮肤护理香身有术秋季干燥巧护肤为肌肤解渴推陈出新护肤品日夜有别继续防晒凛凛寒冬慎护肤饮食调养热、冷水交替洗脸蒸气熏脸选用油性护肤品注意皮肤保暖巧制美肤品。

扮靓不出门面膜美容液美容十二忌忌吸烟忌熬夜忌忧伤忌用纸巾卸口红忌用小儿润肤油落妆忌用雌激素的润肤膏忌迷信西方化妆品忌长期使用健美丰乳膏忌乱做面部按摩忌直接用浓缩的洗发水忌用亮色眼影忌不良动作习惯小心步入美容误区涂过多的护肤霜从不更换护肤霜不卸妆就睡觉用过期化妆品带“婴儿”字样的护肤品可放心用天然化妆品最安全朋友洒的香水好闻,我也买一瓶头发泛黄是天生的维生素可防止头发变白洗发后立即吹干素面朝天最保险滥用护发品一味模仿流行眉粗黑眼线能扩大眼睛大片涂抹浓烈腮红过多地磨面化妆后吹发不常清洁发梳每次护肤都去“死皮”爱用热水洗脸把脸揉得过白每次护肤必“吸铅”过度蒸脸按摩时间越长越好防晒品能使肌肤夏日无忧以为强效抗皱霜能除去皱纹化妆品带来的烦恼化妆品接触性皮炎化妆品皮肤色素异常化妆品性痤疮化妆品光感性皮炎化妆品毛发损害化妆品指(趾)甲损害如何预防化妆品性病变尽量少用化妆品认真阅读产品说明书先试验再

<<家庭美容锦囊>>

购买第四章 学会穴位按摩美丽尽在掌握按摩缘何经久不衰适应范围广泛有特殊的优越性是国际交往的需要按摩基本手法常用的基本手按摩注意事项按摩美容健身祛病机理调节神经功能增强抗病功能消炎消肿功能美容健身常用穴位取穴方法以解剖标志取穴法指寸取穴法折量分寸取穴法其他取穴法摩平皱纹还靓容擦面法涂搓法除面唇青紫面颊浮肿按摩法治疗眼泡浮肿按压法眼保健按摩消除视疲劳两法按压法浴眼法缓解迎风流泪按摩法鼻保健按摩法健齿按摩法聪耳保健引耳按摩扫耳鸣天鼓拍打胸部提神解乏按摩心区容光焕发按摩肺区气顺发荣按摩脾胃肌肉丰满按摩肝胆肌健目秀按摩膀胱清湿热按摩脐部健体强身后记主要参考文献

<<家庭美容锦囊>>

章节摘录

书摘 生活富裕起来的人们，特别是女士们着意打扮自己，这本是无可非议的。然而由于不少人并不懂得“美”的真谛，以致歪曲时尚，误会潮流，甚至为了追求所谓的“美”导致贫血、月经不调、皮肤过敏等疾病。

美是整体和谐，恰到好处，美应体现个性，美的内在“化妆品”优于这霜那膏，美丽源于健康。

由此我们萌发了把自己学到的点滴美容知识告诉爱美女士们的念头。

今天在许多朋友的鼓励和帮助下，《家庭美容锦囊》终于出版了。

如果广大读者能从中受到启迪，不陷入美容误区，真正做到青春常驻，我们将感到莫大的欣慰。

在编写本书过程中，我们得到了黄浩波、鲁丹、朱敏华等多位医学专家、朋友的指教，还参阅了一些图书、报刊资料，以求得本书的系统准确。

在修改出版过程中，王胜忠、徐晓初老师付出了艰辛努力，在此一并深深致谢！由于我们水平有限，错误之处在所难免，恳请读者朋友指正。

许志桃 许娟于洞庭湖畔

编辑推荐

爱美之心人皆有之。

这句话有两层意思，首先是愿意自己相貌姣好，其次是愿意欣赏她（他）人的美貌。

要想保持“光彩照人”的形象，离不开美容养颜的功夫，哪怕是天生丽质。

本书从皮肤结构、生理功能到生活起居、健美锻炼等多方面作了详实介绍。

诚愿广大读者朋友能从中受到启迪，领悟到“美丽”二字的真谛，使本书广益于世人。

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>