

<<省钱去皱DIY>>

图书基本信息

书名：<<省钱去皱DIY>>

13位ISBN编号：9787802030749

10位ISBN编号：7802030749

出版时间：2005-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：简芝妍

页数：191

字数：650000

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>

## <<省钱去皱DIY>>

### 内容概要

相信每位女性都希望能保有美丽、有光泽又平滑的肌肤，可是许多女性年纪轻轻，就发现自己的眼角有了鱼尾纹，或是在颈部出现了一圈又一圈松垮的肌肉，这都是由于保养不当，以及长期压力造成的结果。

皱纹不仅与生活饮食有关，也与个人的体质、生活作息以及对于肌肤的护理保养方式有关。

本书将指导您用极少的花费以及简单有效的方法，来帮助您达到去皱的目的。

您将可以了解到自身的肌肤状况，并根据自己的肌肤类型，做好日常的基础保养与护理，这将使您在日常生活中免于皱纹的产生。

您将在本书中找到适合您肌肤的保养防皱方法，同时也可以参考各种饮食食谱，选择美味可口的粥品、汤品以及饮品来滋补肌肤，赶走恼的皱纹。

还有，您也可以运用本书指导的各种美容蒸脸法、敷脸法，以及各种有效的按摩除皱法来进行外敷的美容除皱。

本书还将分析对去皱有利的食物，以及各种生活习惯和禁忌，这些都能够有效地提醒您日常生活作息中，一点一滴地做好防皱护理。

## <<省钱去皱DIY>>

### 作者简介

简芝妍，台湾政治大学新闻系毕业，曾为媒体企划人员、主持人、旅游文字工作者，以及企业行销企划专员。

目前为生活时尚书作者。

喜欢研究各地美食，常利用工作旅行时，探访各地美食文化。  
兴趣是陶器制作、四季料理制作。  
擅长餐桌布置、陶艺设计、生活写意，以

## <<省钱去皱DIY>>

### 书籍目录

第一章 产生皱纹的原因 一、皱纹的生成与消除方法 二、防皱作息须知 凌晨0-5点 早晨6-8点 早上9-10点 上午11-12点 下午1-2点 下午4点 晚间11点-凌晨5点 日常肌肤除皱保养须知 导致脸部皱纹的坏习惯第二章 心情保养与防晒须知 一、防皱美容的心情保养 二、使自己保持放松的方法 三、除皱的防晒须知 脸部按摩小运动 1.额头皱纹消除按摩法 2.双下巴皱纹消除按摩法 3.消除脸颊松垮按摩法 4.脸部出皱按摩法第三章 除皱保养蒸脸美容法 蒸脸能有效补充水分 1.一般热水蒸脸法 2.干性肌肤除皱香熏蒸脸法 3.油性肌肤除皱香熏蒸脸法 4.中性肌肤除皱香熏蒸脸法第四章 脸部除皱按摩美容法 按摩对消除皱纹有立竿见影的功效 1.脸部除皱调理按摩精油 2.颈部除皱调理按摩精油 3.紧实肌肤调理按摩精油 4.干性肌肤的保湿调理按摩精油 5.防老化按摩法(1) 6.防老化按摩法(2) 7.防老化探讨法(3) 8.油性肌肤的去皱按摩法 9.干性肌肤的去皱按摩法.....第五章 眼部防皱按摩法第六章 脸部去皱外敷法第七章 手部紧实第八章 嘴唇防皱护理须知第九章 防皱汤品第十章 防皱粥品第十一章 防皱饮品第十二章 防皱炖品

## <<省钱去皱DIY>>

### 编辑推荐

爱美是人的天性，老化是必经的道路。  
如何延缓老化，是青春美丽的关键。  
《省钱去皱DIY》告诉您可以用极少的花费以及简单有效的方法达到降皱的目标。  
让鱼尾纹、抬头纹、颈部、四肢等全身各部的皱纹一次消失！

<<省钱去皱DIY>>

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>