

<<自我美容与保健>>

图书基本信息

书名：<<自我美容与保健>>

13位ISBN编号：9787806660683

10位ISBN编号：7806660682

出版时间：2001-5

出版时间：广西科学技术出版社

作者：李师玲

页数：202

字数：250000

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>

## <<自我美容与保健>>

### 内容概要

本书专为爱美人士而创作，作得把多年的从医经验和从事医学美容教学的体会、临床实践的感受和最新的研究结果融于书中，它既适用于专业美容院，又适用于酒店、茶市及各类餐饮业，还适用于家庭自助美容。

本书以通俗易懂、深入浅出的文字和图表，从皮肤的结构、生理功能开始，循序渐进地阐述了各类皮肤的特征及每天的保养要领。

读者可以根据这些内容，按自己的皮肤属性调整营养饮食、选择适宜的美容化妆品，达到吃出健康、扮出美丽的目的。

书中还介绍了利用芳香疗法及腧穴特色疗法来获得健与美的知识。

本书附有众多原创且易读易懂的实用操作手法图、淋巴排废按摩图及腧穴特色健胸、减肥、除痤疮、祛黑斑等操作图解，内容实用且易于操作，既是一本综合性美容美体的科普读物，也是一本保健必备之书，因此，它是广大爱美人士这良师益友。

## <<自我美容与保健>>

### 作者简介

李师玲，主治医师，医学研究生，从医19年。

曾担任过《科学美容》杂志社理事会理事，《女性天地》杂志美容医学栏目主持，广西桂林医学院容医学专业特约专家，广西广播电视大学美容医学班教师。

现任广西南宁市社会医疗机构构师玲医学美容诊所法人代表和广西南宁市美丽堂医

## &lt;&lt;自我美容与保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 认识你的皮肤属性 第一节 皮肤的组织结构与生理功能 一、皮肤的组织结构 二、皮肤的生理功能 第二节 各类皮肤的特征及其困扰 一、中性皮肤 二、缺油性干性皮肤 三、缺水性干性皮肤 四、超干性(粗糙型)皮肤 五、油性皮肤 六、缺水性油性皮肤 七、超油性皮肤 八、混合性皮肤 九、衰老性皮肤 十、敏感性皮肤 十一、黑斑性皮肤 十二、痤疮性皮肤 第二章 皮肤四季的自我保养 第一节 春季皮肤的自我保养 一、皮肤在春季的状态 二、各类皮肤在春季的保养要领 三、皮肤在春季早、中、晚的自我保养程序 第二节 夏季皮肤的自我保养 一、皮肤在夏季的状态 二、各类皮肤在夏季的保养要领 三、皮肤在夏季早、中、晚的自我保养程序 第三节 秋季皮肤的自我保养 一、皮肤在秋季的状态 二、各类皮肤在秋季的保养要领 三、皮肤在秋季早、中、晚的自我保养程序 第四节 冬季皮肤的自我保养 一、皮肤在冬季的状态 二、各类皮肤在冬季的保养要领 三、皮肤在冬季早、中、晚的自我保养程序 第三章 针对你的皮肤选用护肤化妆品 一、护肤化妆品的选择原则 二、如何选用化妆品 表一 不同皮肤对护肤化妆品的选择与应用 表二 不同皮肤对粉饰化妆品的选择与应用 表三 不同季节、不同地区对护肤化妆品的选择与应用 表四 不同年龄对护肤化妆品的选择与应用 第四章 吃出美丽吃出健康 第一节 不同类型皮肤的饮食原则 一、中性皮肤的饮食原则 二、干性皮肤(包括缺水型、缺油型、超干型)的饮食原则 三、油性皮肤的饮食原则 四、缺水性油性(易潮红)皮肤的饮食原则 五、超油性皮肤的饮食原则 六、衰老性皮肤的饮食原则 七、敏感性皮肤的饮食原则 八、痤疮性皮肤的饮食原则 九、痤疮性皮肤的饮食原则 第二节 四季饮与美容 第三节 常邮的美容食物及食物禁忌 第五章 利用芳香美化容颜 第一节 芳香疗法概述 第二节 芳香的基本品种及应用 第三节 你所属的星座与适宜的芳香 第六章 自我美容图解 第一节 每日护肤基本手法图解 第二节 自我化妆基本步骤图解 第三节 特色美容保健法图解 附录 一、每日护肤化妆所需的基本用品用具 二、女性着装金点子 三、整体形象设计——社交的需要 四、如何选择美容院后记

## <<自我美容与保健>>

### 章节摘录

版权页：插图：补充蛋白质对皮肤有重要的营养作用，可防止皮肤老化，宜多吃豆制品、鸡蛋、牛奶、白色肉类、面食等；多吃植物油，少吃动物油。

植物油对肌肤的健美更有益，因它含有丰富的亚麻酸，能使皮肤润泽光滑；多吃富含维生素A原、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素P的食物，如多吃蔬菜、多喝水果汁等；忌食有刺激性和致敏性的食品，如酒类、咖啡、浓茶、葱、韭菜、大蒜、辣椒之类，及虾、蟹、雪菜、白果、草莓等食品。少吃动物油及辛辣刺激的食物，少吃鲤鱼、虾、蟹等易引起过敏的食物；多吃蔬菜、多喝菜汁、多吃富含植物蛋白质的食物等；不吸烟，不饮酒。

宜多吃富含维生素A原、维生素B2、维生素B6的新鲜蔬菜和水果，如胡萝卜、荠菜、菠菜、韭菜等富含维生素A原，有益于上皮细胞的增生，能防止毛囊角化，消除粉刺，调节皮肤汗腺分泌，减少酸性代谢产物对表皮的侵蚀，保护皮肤的自然美。

维生素B参与不饱和脂肪酸代谢，对治疗座疮有益。

少吃动物脂肪，如肥肉、奶油等；少吃海腥发物，如鲤鱼、虾、羊肉、贝壳类；忌辛辣刺激品，如辣椒、生姜、酒等；糖类食品也要适当控制，尤其要少吃巧克力类含热量较高的糖果；奶油、油煎类食物少吃，食物以清淡、素食为主较好。

<<自我美容与保健>>

编辑推荐

《自我美容与保健》由广西科学技术出版社出版。

<<自我美容与保健>>

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>