

<<美丽在内之美肌篇>>

图书基本信息

书名：<<美丽在内之美肌篇>>

13位ISBN编号：9787501543595

10位ISBN编号：7501543593

出版时间：2005-7

出版时间：知识出版社

作者：高木祐子

页数：130

字数：25000

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>

## <<美丽在内之美肌篇>>

### 内容概要

肌肤问题很多都是由身体引起的，例如偏食，维他命摄取不够，持续睡眠不足等，都会影响肌肤状态，令人很不精神，作者相信这是许多事业型女性的烦恼。

其实肌肤美不美，与身体的健康状况及生活习惯也息息相关。

本书将会就这些问题归纳、举例，教你一步一步认识真正的健康之道，以及如何实践回复美肌的法则。

作者会把自己学到的中医学知识，配合日本、东南亚、印度及其他国家的美肌秘方和健康智能传授给你。

你可于家中简易地实践作者所教的对策及方法，毋须全部，只要做到一两个即可，先循序渐进改善看看。

## <<美丽在内之美肌篇>>

### 作者简介

高木祐子教授，出生于日本大阪。

自小向往中国文化，大学毕业后曾赴广州进修中文。

居住香港18年，期间修毕中医课程，对中草药尤有研究，获聘为南京中医药大学中医美容科教授、香港中国医药学会研究学院中医美容学教授，并于2003年11月成为南京中医药大学高木佑子东方美学研究

## <<美丽在内之美肌篇>>

### 书籍目录

前言第1章 肌肤不调是身体不适的讯号 1 肌肤是内脏的镜子 2 天生的油性肌肤容易脱妆 3 不良习惯导致肌肤暗哑 4 负起皱纹形成的责任 5 不能根治的黑头粉刺 6 眼部浮肿令美丽扣分 7 黑眼圈渐渐变深 8 眼白可反映健康状况 9 鼻翼周围显眼的毛孔 10 令人在意的松弛的面部线条 11 面色差的原因 12 嘴唇干燥脱皮令人失去魅力 13 怕冷令面色泛红 14 色斑不知不觉增加了第2章 防止老化的养生食疗 1 排走废物的饮食法大公开 2 选择适合身体的食物第3章 便秘与美肌的关系 1 便秘影响肌肤质素 2 便秘对肌肤及健康的害处 3 不良生活习惯导致便秘 4 3种便秘 5 不同种类的便秘克服法 6 自己做到的简单便秘消除法 7 自己做到的简单便秘消除法 8 多吃含有大量膳食纤维的食物 9 自己做到的简单便秘消除法第4章 保持肌肤年轻的月经周期四阶段 1 月经周期会影响肌肤状态 2 第1阶段-保湿 3 第2阶段-按摩 4 第3阶段-皮脂对策 5 第4阶段-美肌护理第5章 以睡眠制造美肌 1 睡眠可以解决肌肤问题 2 美肌睡眠计划 3 美容与健康皆得的睡眠姿势第6章 你知道吗？  
可以美肌的呼吸法 1 用鼻呼吸能为身体注入美肌元素 2 用口呼吸的坏处 3 现代人多用口呼吸的理由 4 有效美肌的呼吸法

## <<美丽在内之美肌篇>>

### 媒体关注与评论

书评肌肤不调其实是身体不适的信号，身体状况及生活习惯，才是影响肌肤的关键。

你有色斑、粉刺、黑眼圈吗？

你的鼻翼周围毛孔粗大吗？

你的面部线条是否松弛？

本书帮你认清肌肤烦恼，自助解决肌肤各种问题！

## <<美丽在内之美肌篇>>

### 编辑推荐

暗疮、雀斑、色斑、皱纹、干燥……等肌肤问题，你是在使用涂于皮肤表面的用品来解决的吗？但是请你想一想，如果心脏有问题，你会在心脏表面涂上药物来治疗吗？如果肝脏不好，你会涂东西在肝脏吗？……其实皮肤与心、肝肾等一样，都是人体的内脏，只在皮肤表面涂些什么，并不能彻底解决问题，从身体内部着手才是关键，本书将教你一步步认识真正的健康之道，以及如何实践回复肌的法则。帮你认清肌肤烦恼，自助解决肌肤各种问题！

<<美丽在内之美肌篇>>

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>