

<<从头到脚的美丽圣经>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚的美丽圣经>>

13位ISBN编号：9787506485128

10位ISBN编号：7506485125

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：采薇

页数：216

字数：175000

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>

<<从头到脚的美丽圣经>>

内容概要

采薇，采薇图书工作室，专业从事生活保健类彩版图书的策划、组稿、拍摄、编辑、设计制作，以女性、保健、饮食类图书为主。
曾在我社出版《零起点学做美肌面膜》《轻松瘦身每一天》《特效穴位养颜瘦身事典》《本草经络养颜全书》等。

<<从头到脚的美丽圣经>>

作者简介

采薇，采薇图书工作室，专业从事生活保健类彩版图书的策划、组稿、拍摄、编辑、设计制作，以女性、保健、饮食类图书为主。

曾在我社出版《零起点学做美肌面膜》《轻松瘦身每一天》《特效穴位养颜瘦身事典》《本草经络养颜全书》等。

<<从头到脚的美丽圣经>>

书籍目录

目录

- 壹 美丽从头开始
- 一 头发的保养
- 12 养发从头说
- 12 了解发质的不同
- 13 秀发的8大杀手
- 14 清洗头发的方法
- 15 学会梳头
- 16 头部的重点养护穴位
- 17 防白发、脱发的“五指梳”
- 18 有利于头发的食物
- 19 不利于头发的食物
- 20 从中医看头发
- 20 有利于头发的中药材
- 22 清洁润发——
洁净是美发第一步
- 22 不同发质的洗发频率
- 22 啤酒洗发水
- 23 茶叶洗发水
- 23 淘米水洗发水
- 24 深度滋养——
不要干枯和毛燥
- 24 使用发膜养发
- 24 维生素E护发油 25 蛋黄护发液
- 25 橄榄油蜂蜜护发膏
- 26 去屑止痒——
养护头皮是关键
- 26 去屑其实很简单
- 27 陈醋止屑洗发水
- 27 薄荷醋去屑洗发水
- 28 洋葱去屑洗发水
- 28 柠檬洗发水
- 29 生发防脱——
万千青丝不烦恼
- 29 防脱发的方法
- 29 姜汁生发液
- 30 葱白蜂蜜按摩霜
- 30 桑叶护发水
- 31 香油生发液
- 31 迷迭香生发油
- 32 乌发香发——
黑亮秀发人人爱
- 32 乌发的食补小秘方
- 33 首乌洗发水
- 34 黑芝麻护发膏

<<从头到脚的美丽圣经>>

- 34 黑豆护发膏
- 35 番茄护发膏
- 35 薰衣草香发水
- 贰 素面也自信
- 一 面部的保养
- 38 皮肤的分类
- 38 分清皮肤类型
- 39 健康皮肤和问题皮肤
- 40 皮肤的四季保养法
- 40 春季——抗敏保湿是重点
- 40 夏季——防晒控油不可少
- 41 秋季——补水美白正当时
- 41 冬季——滋润抗皱效果好
- 42 白天的皮肤护理
- 42 白天皮肤护理的一般程序
- 43 清洁皮肤
- 44 化妆水
- 45 日霜
- 45 隔离护肤品
- 46 夜晚的皮肤修护
- 46 夜晚皮肤护理的一般程序
- 47 卸妆清洁
- 48 保湿水
- 48 眼霜
- 49 晚霜
- 50 每周的额外护理
- 50 去角质
- 52 精华乳(液)
- 53 面膜
- 54 面部美容按摩
- 54 面部按摩的注意事项
- 55 美容的重点穴位
- 56 美容按摩的动作和步骤
- 58 瘦脸按摩法
- 60 养肤吃什么
- 60 美容颜的食物
- 60 除色斑的食物
- 61 消痘痘的食物
- 61 减皱纹的食物
- 61 抗衰老的食物
- 61 亮眼睛的食物
- 62 不同肤质的饮食宜忌
- 64 控油清洁——
最爱清爽的感觉
- 64 清洁是护肤第一步
- 65 痘痘肌肤的清洁法
- 66 菊花薄荷洗颜粉

<<从头到脚的美丽圣经>>

- 66 玫瑰洁肤水
- 67 胡萝卜牛奶去角质膏
- 67 橘皮去角质膏
- 68 双豆清洁膏
- 68 红酒蜂蜜面膜
- 69 薄荷清爽面膜
- 69 野菊花除痘面膜
- 70 补水保湿——
留住水润光泽
- 70 补水与保湿要同时进行
- 71 不同肤质的保湿法
- 72 冬瓜牛奶保湿乳
- 72 黄瓜甘油保湿乳
- 73 丝瓜酸奶补水面膜
- 73 秋梨补水面膜
- 74 淘米水蜂蜜面膜
- 74 马蹄莲藕面膜
- 75 芦荟甘油保湿水
- 75 冬瓜马铃薯面膜
- 76 防敏防晒——
呵护敏感皮肤
- 76 远离紫外线的伤害
- 77 小心光敏困扰
- 78 过敏防胜于治
- 79 芦荟甘菊修护液
- 79 绿茶晒后调理水
- 80 全葡萄防晒面膜
- 80 西瓜皮晒伤贴
- 81 芦荟黄瓜面膜
- 81 薰衣草抗敏水
- 82 美白消斑——
美玉般的净白无瑕
- 82 走出美白误区
- 82 有益美白的食物
- 83 斑点肌肤的日常调理
- 84 淡斑小秘方
- 84 祛除色斑，刮痧最有效
- 85 苹果柠檬蛋清面膜
- 85 黄瓜蛋清面膜
- 86 双奶面膜
- 86 柠檬醋祛斑水
- 87 生姜酒消斑液
- 87 醋蛋消斑水
- 88 滋养抗皱——
抹去岁月的痕迹
- 88 推迟皱纹的出现
- 89 除皱小秘方

<<从头到脚的美丽圣经>>

- 90 纠正易生皱纹的生活习惯
- 91 香蕉橄榄油面膜
- 91 红糖鸡蛋面膜
- 92 燕麦维生素E面膜
- 92 杏仁芝麻油去皱液
- 93 猪蹄冻面膜
- 93 蜜蛋奶面膜
- 94 润色驻颜——
面若桃花的奥秘
- 94 面色反映内在健康
- 95 皮肤发黄而无光泽
- 95 皮肤苍白而无光泽
- 96 皮肤发黑、黯沉而无光泽
- 96 皮肤偏红而无光泽
- 97 桃花美容液
- 97 玫瑰蜂蜜面膜
- 98 咖啡渣活肤膏
- 98 牛奶红糖面膜
- 99 当归酒酿面膜
- 99 生姜美容面膜
- 100 美目生辉——
拯救熊猫眼和眼袋
- 100 眼部护理的注意事项
- 101 改善眼部的苦恼
- 102 甘菊茶汁眼膜
- 102 马铃薯蛋清眼膜
- 103 银耳眼膜
- 103 杏仁牛奶眼膜
- 104 精巧美鼻——
改善顽固的黑头
- 104 消除黑头的鼻部护理
- 105 鼻部按摩保健
- 106 蛋清去黑头液
- 106 啤酒收毛孔水
- 107 细盐牛奶去黑头液
- 107 珍珠粉去黑头膏
- 108 唇红齿白——
让微笑更美丽
- 108 拯救唇干的小秘诀
- 109 选择润唇膏
- 109 洁齿护齿的方法
- 109 爱牙饮食法
- 110 蜂蜜润唇膏
- 110 凡士林润唇膏
- 111 苏打盐洁齿粉
- 111 食盐杏仁洁牙粉
- 叁 优雅一线牵

<<从头到脚的美丽圣经>>

— 颈肩、两臂的保养

- 114 颈肩、两臂的养护原则
- 115 打造天鹅般的优雅美颈
- 115 不让颈纹暴露年龄
- 116 颈部按摩的方法
- 118 养护颈椎的小动作
- 120 呵护香肩好仪态
- 120 美人的肩膀
- 121 美容的重要穴位——肩井穴
- 122 让肩关节更灵活
- 122 腋毛的烦恼
- 123 肩部按摩，快速解肩痛
- 124 打造紧致的手臂
- 124 不要摆摆肉
- 125 臂部的美容穴位
- 126 消除粗胖手臂的按摩
- 127 给力瘦臂操

肆 女人的第二张脸

— 手的保养

- 130 呵护手腕的小动作
- 132 手部皮肤的保养法
- 132 护手的注意事项
- 133 洗手后的保养法
- 134 自制护手品
- 134 蜂蜡橄榄油护手霜
- 135 木瓜蛋黄手膜
- 135 方糖牛奶手膜
- 136 手部保健法
- 136 手部的重要穴位
- 138 手部刮痧——美容又瘦身
- 140 简易手指保健操
- 142 指甲的修护法
- 142 另眼看彩色指甲油
- 143 指甲修剪法
- 144 自制指甲养护品
- 144 玫瑰指甲油
- 145 维生素E橄榄油护甲油
- 145 米醋亮甲水

伍 修炼窈窕曲线

— 躯干、腿的保养

- 148 减脂瘦身的饮食法
- 148 少吃高脂肪、高热量的食物
- 148 保持肠道畅通
- 149 针对体质的减肥饮食
- 150 让胸形丰满圆润
- 150 正确选择文胸
- 151 丰胸防垂的胸部保健法

<<从头到脚的美丽圣经>>

- 152 不做“小腹婆”
- 152 腹部保健的穴位
- 153 上腹部瘦身
- 154 美化小腹的保健法
- 155 缩小腹体操
- 156 健美腰肢拒绝赘肉
- 156 腰部的重点穴位
- 157 纤腰保健法
- 158 提臀要防松弛下坠
- 158 减脂翘臀按摩
- 159 提臀防垂操
- 160 纤纤玉腿好线条
- 160 腿部保健的注意事项
- 161 腿部的重要美容穴位
- 162 瘦腿按摩法
- 163 美化腿部线条的体操
- 164 泡澡保养法
- 164 泡澡的注意事项
- 165 反复入浴瘦身法
- 166 薰衣草浴
- 166 玫瑰浴
- 167 苹果醋浴
- 167 柠檬蜂蜜浴
- 168 黄瓜浴
- 168 粗盐牛奶浴
- 169 暗香更迷人
- 169 外用的增香法
- 170 体香也能吃出来
- 171 苏打爽身粉
- 171 玉米爽身粉
- 172 玫瑰芳香油
- 172 薰衣草芳香油
- 173 柠檬芳香剂
- 173 醒脑香袋
- 陆 打牢健康基石
- 一 足部的保养
- 176 足下生花——
足部的养护重点
- 176 足宜常保暖
- 177 足部的日常护理
- 178 防治脚裂的常用方法
- 179 防治脚气的小窍门
- 179 去除鞋臭的方法
- 180 每天足浴最养生
- 180 足浴的注意事项
- 181 冬瓜皮足浴水
- 182 花椒足浴水

<<从头到脚的美丽圣经>>

- 182 葛根足浴水
- 183 益母草足浴水
- 183 肉桂足浴水
- 184 自制足部保养品
- 184 香蕉燕麦防裂霜
- 185 粗盐凡士林磨砂膏
- 185 南瓜护脚霜
- 186 茄子护脚霜
- 186 姜醋酒护脚霜
- 187 姜蒜泥防冻霜
- 187 薄荷爽足粉
- 188 足部按摩与刮痧
- 188 足部的重要穴位
- 189 打造纤秀的脚踝
- 189 足趾的保健美容
- 190 足底的保健按摩
- 柒 养出健美仪态
- 身心的和谐
- 194 端正仪态——
为你的外表加分
- 194 练就仪态万方
- 195 站的仪态
- 196 坐的仪态
- 197 走的仪态
- 198 说话的仪态
- 198 笑的仪态
- 199 公共场所中的个人行为禁忌
- 200 强壮骨骼美形体
- 200 骨骼强壮好体态
- 201 壮骨饮食法
- 201 壮骨保健法
- 202 丰满肌肉好曲线
- 203 要健美，先健脾
- 203 健美肌肉饮食法
- 203 肌肉锻炼法
- 204 畅通气血美容颜
- 204 气血是美容的物质基础
- 204 提振气血饮食法
- 205 畅通气血保健法
- 206 生发津液润肌肤
- 206 津液与美容
- 206 生津止渴饮食法
- 207 咽津养颜法
- 208 排解身心之毒
- 208 人体之“毒”
- 208 排毒的渠道
- 209 养肝与解毒

<<从头到脚的美丽圣经>>

209 排毒的方法

210 养颜就是养心

210 相由心生

211 培养自己的“五颗心”

212 养心安神饮食法

212 静坐养心法

213 好睡眠，好精神

213 睡眠是人体自我修复时间

215 如何获得优质睡眠

<<从头到脚的美丽圣经>>

章节摘录

版权页：插图：头屑产生的原因：头皮屑的产生是头皮细胞新陈代谢的结果，头皮上正常衰老死去的皮肤角质小碎片，与头皮分泌的皮脂及空气中的尘埃混合，就形成了头皮屑。

所以，头皮的养护、清洁是关键所在。

排除病理原因外，一般来讲，新陈代谢快的人和皮肤油脂分泌较多的人，会产生较多的头屑并有头皮瘙痒问题。

有时候染发、营养不均衡、精神压力过大也可能会引起头皮屑的增多。

此外，洗发后如果没把洗发水彻底冲净，使其残留在头发上，也会引起头皮屑和瘙痒。

去屑其实很简单 有助去屑的生活习惯：1 标注有去头屑功效的洗发水，一般都有清爽控油或杀菌作用。

应在涂抹头发后充分揉搓、按摩头皮5分钟以上，然后再用清水冲洗干净。

如果匆匆涂抹、随即冲掉，起不到护发去屑的作用。

在使用去屑洗发水后，有些人的头发会变得干涩，这时可加用一些护发素。

2 注意头发的清洁，用温水洗头发，不要用太热的水。

头屑较多时，可使用醋液、柠檬汁等洗发，有很好的缓解作用。

3 应保持均衡的饮食和轻松的心态，不熬夜、少烟酒、少食辛辣刺激的食物或高脂的食物，多摄取富含B族维生素的五谷杂粮和蔬菜水果。

4 梳头不要用尖齿梳子或指甲，可以用指腹轻轻按摩头皮。

这样既能增加血液循环，减少头皮屑的产生，又能避免刺激头皮，加重油脂分泌。

5 减少染发次数，染发剂会刺激头皮细胞，使头屑增多。

少用发胶、摩丝等美发品，因为头皮上积存的污垢及发胶很难清洗干净，会增加头屑的产生。

如果有头皮炎症，应及时进行消炎治疗。

陈醋止屑洗发水 材料：陈醋。

步骤：1 将陈醋加入温水中搅匀。

2 将搅匀的醋液倒在头发上，轻轻搓揉并按摩头皮，约3分钟后用清水洗净。

3 也可以将醋和清水按1：1混合，在头皮屑生长处涂湿，轻轻揉搓发根部，约10分钟后再用清水洗净。

功效：加入醋的水不仅能去屑止痒，对于增加头发光泽、减少头发分叉、防治头发变白也具有一定效果，是最方便、廉价、有效的护发品。

宜忌：各种发质均适合，对头屑多者尤其见效。

薄荷醋去屑洗发水 材料：醋100毫升，干燥薄荷叶30克。

步骤：1 将醋倒入小锅中，再倒入300毫升水，然后加入薄荷叶。

小火慢慢加热，沸腾前关火，待汁液冷却后，滤掉薄荷叶。

2 将此汁液倒在头发上，轻轻搓揉、按摩头皮，约3分钟后用清水洗净。

功效：此水具有清爽光洁、去屑止痒的作用。

薄荷可以清爽头发和头皮，去除油渍污垢，清除头皮屑、止头痒。

醋能使头发亮丽、有光泽，减少枯发、断裂的现象，使头发充满弹性。

宜忌：此水适合油性发质、头屑多、常头痒者使用，也是夏季护发防晒的最佳保养品。

洋葱去屑洗发水 材料：洋葱半个。

步骤：1 将洋葱去皮、切块，放入食品加工机打成泥。

取出洋葱泥放入碗中，倒入适量水，搅拌均匀。

2 洗头后，以洋葱水按摩头皮，约5分钟后冲洗干净。

功效：此水具有去屑止痒、促进生发的作用。

洋葱的挥发物质能刺激头皮的毛囊，促进头发生长，还能有效杀菌消炎，去除头皮屑，缓解头皮瘙痒的问题。

宜忌：适合头屑多、头痒严重者。

<<从头到脚的美丽圣经>>

头皮有破口未愈者切勿使用。

柠檬洗发水 材料：柠檬1个。

步骤：1 将柠檬洗净、去皮，榨成柠檬汁备用。

2 用水浸湿头发，抹上柠檬汁，轻轻搓揉头发，约3分钟后用清水洗净。

功效：柠檬富含柠檬酸和维生素C，有很强的杀菌和护肤作用，可以起到清洁去油、杀菌止痒、消除头屑、促进头发生长、保护头发和头皮的作用。

宜忌：各种发质均适合，对头发油腻不洁、头屑较多、头痒者尤其有益。

<<从头到脚的美丽圣经>>

编辑推荐

《从头到脚的美丽圣经》讲述了从头到脚，美丽360°无死角，皮肤保养+养发护发+身体按摩+护手美甲+足部保健，让你从头到脚大变样，让你变得越来越美丽，让你自己的未来越来越有信心。只要掌握技巧，懂得运用。

<<从头到脚的美丽圣经>>

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>