

<<面部皮肤保养及疾病防治>>

图书基本信息

书名：<<面部皮肤保养及疾病防治>>

13位ISBN编号：9787509142141

10位ISBN编号：7509142148

出版时间：2010-10

出版时间：人民军医出版社

作者：安志斌

页数：62

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>

<<面部皮肤保养及疾病防治>>

前言

随着人们生活水平的提高，皮肤保养也成了热门话题。

许多人都想通过科普书籍了解美容方面的知识，作者在从事美容治疗工作中，经常遇到咨询各类皮肤问题的患者。

因此，希望通过本书，向读者们介绍一些有用的美容知识，帮助读者做好皮肤保养和疾病防治工作。让青春永驻是许多人的梦想。

很多美容美学专家对如何抵抗皮肤衰老做了大量研究，给人们提供了更多新的理念，如生物制剂抗衰老疗法、各类激光美容疗法及化妆品功效的开发研制、合理应用等，作者也对这些内容进行了综合性论述。

本书以图文并茂的形式为读者解读常见面部皮肤病的发病原因、皮肤损害的特点及防治措施，以帮助读者进一步认识面部皮肤病，避免盲目用药，延误病情，从而做到早预防、早治疗、早痊愈，保持皮肤的健康和美丽。

由于本书篇幅有限，对书中存在的疏误之处，欢迎读者指正。

<<面部皮肤保养及疾病防治>>

内容概要

本书分上、下两篇介绍了包括健康的生活方式、各类常用化妆品的分类及功效、化妆品的合理使用、皮肤护理方法及水疗养生、各类非手术类激光美容的治疗原理及适应证等皮肤保养美容方面的内容，以及涵盖感染性皮肤病、过敏、变态反应性皮肤病、皮肤附属器疾病、代谢障碍性皮肤病、色素性皮肤病、良性肿瘤等常见面部皮肤病解读与防治知识，并附有多幅面部皮肤病病例的真实临床照片。本书图文并茂，简明易懂，适合社会大众及各类关心皮肤健康的读者和爱美人士阅读参考。

<<面部皮肤保养及疾病防治>>

书籍目录

上篇 皮肤保养美容 皮肤的基本结构及生理功能 养成良好的生活习惯 科学饮食是健康之本
坚持经常运动 保证充足的睡眠 调整情绪和心态 克服不良习惯, 远离有害物质 化妆品的选
择和使用 何为化妆品 化妆品的分类 常用化妆品功效分析 化妆品的选择 面部皮肤护理
个人面部皮肤护理下篇 常见面部皮肤病解读与防治参考文献

<<面部皮肤保养及疾病防治>>

章节摘录

插图：饮食是保障人们生存的根本，但想要生活得更健康就必须保证科学饮食。

所谓科学饮食就是吃饭定时定量，膳食比例均衡，维持正常体重，千万不能暴饮暴食，尤其是过度摄入高脂类食物，因为那样很容易造成体重增加、脂肪堆积、体态臃肿，从而影响面容美观，如出现双下巴、眼睑周围出现脂质斑块（睑黄瘤）。

相反，也不能因为对体形不满意而乱吃减肥药过度减肥，这样容易造成内分泌失调、胃肠功能紊乱、甚至营养不良，而且由于脂肪消耗过多还会出现皮肤松垂、皱纹增加、面色萎黄等问题。

怎样才能做到膳食均衡呢？

一般来说，普通工作的轻体力劳动者，每日摄入热量应在1250~1500千卡。

（1）主食：占总热量的50%~70%（日均不超过500克），细粮（米面）粗粮（玉米、小米、杂粮、豆类）搭配合理。

主食中含有多种营养物质，如维生素A、维生素B、维生素c、维生素D、维生素E、矿物质及植物蛋白等，不能为了减肥而省去不吃，否则会导致营养不均衡。

（2）副食：包括各种含有蛋白质、脂肪的食物，如肉类、禽类、海鲜、蛋奶等，蛋白质摄入量占10%~15%（日均70~100克），脂肪摄入量占20%~25%（每日100~150克），少吃动物内脏，少吃煎炸熏烤的食物。

<<面部皮肤保养及疾病防治>>

编辑推荐

《面部皮肤保养及疾病防治》由人民军医出版社出版。

<<面部皮肤保养及疾病防治>>

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>