

<<靓丽你的肌肤>>

图书基本信息

书名：<<靓丽你的肌肤>>

13位ISBN编号：9787534122286

10位ISBN编号：7534122287

出版时间：2004-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：何赛萍

页数：298

字数：185000

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>

<<靓丽你的肌肤>>

内容概要

本书分为5篇。

序篇将告诉你皮肤的一般知识，是护理肌肤的基础，只有了解自己的皮肤特征，才能有效地采用相应的方法，达到靓丽肌肤的目的。

护养篇将告诉你日常保养和护理皮肤的基本方法，从教你怎样正确洗脸、做面膜、选用护肤品开始，直至对不同时间、季节、职业、年龄、场合的护肤要点都作了详尽的阐述。

饮食篇的宗旨是教你如何吃出靓丽的肌肤。吃是影响美容的关键之一，像面部痤疮、皮肤干燥等都与饮食密切相关。本篇不仅会告诉你怎样根据自己的面容选择饮食，还介绍了许多美容、护肤的食物、药膳、饮品等。

修复篇对皮肤粗糙、皮肤油腻、面部色斑等有碍于美容的皮肤问题提出了修复方案，并介绍了一些验方，可供选择使用。皮肤一旦出现问题，千万不要置之不理，任其发展，也不要急于求成，见什么用什么，一定要学会科学修复。

尾篇对日常护肤时易犯的错误进行科学分析，让你走出护肤误区。

<<靓丽你的肌肤>>

书籍目录

Part 1 序篇·了解你的皮肤 皮肤的构造及功能 什么是汗腺 什么是皮脂腺 皮肤颜色由什么决定 肌肤的酸碱度 教你判断自己皮肤的类型 怎样鉴别自己的皮肤 怎样的皮肤才算健美 影响皮肤的因素 皱纹产生的原因 皮肤需要的营养物质有哪些 防止皮肤老化的维生素A 美肤元素维生素C 增强肌肤抵抗力的维生素E 不可忽视的B族维生素 阳光维生素D 皮肤也需要能量 脏脏与皮肤的关系 肾脏与皮肤的关系 胃肠与皮肤的关系 激素与皮肤的关系 美丽的肌肤需要笑 怎样的饮食会使你更加美丽 美丽的肌肤要睡觉 睡眠要怎样在起美容作用的 好的睡眠应这样Part 2 护养篇·延缓肌肤衰老Part 3 饮食篇·吃出靓丽肌肤Part 4 修复篇·抹平皮肤疮纹Part 5 尾篇·走出护肤误区

<<靓丽你的肌肤>>

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>