

<<你不可不知的100种皮肤保养秘诀>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种皮肤保养秘诀>>

13位ISBN编号：9787534570971

10位ISBN编号：7534570972

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科技

作者：张西园//庄园

页数：199

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>

## <<你不可不知的100种皮肤保养秘诀>>

### 前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。

宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。

一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。

三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。

我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

## <<你不可不知的100种皮肤保养秘诀>>

### 内容概要

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀（畅销特惠版·第2辑）》包含与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

## &lt;&lt;你不可不知的100种皮肤保养秘诀&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 内外兼修，由内而外改变肤质笑靥如花，美丽绽放规律生活，肌肤变身越夜越美丽，睡出来的美人警惕环境毒素，成就美丽肌肤第二章 民以食为天，肤以食为补读懂身体的美容时间表营养早餐，唤醒美丽健康蔬菜食谱甩掉“橘子皮”我爱粗粮素食美容肉维生素进补进行式美容的蜜罐子酸奶护肤牛奶润肤乳舒敏的花卉植物美肤茶文化早晚两杯醋每天喝好八杯水健康排毒餐草本药膳，补血养颜浓情巧克力浓缩的“牛奶黄金”杏仁，精明之选薏仁粉=“艺人粉”咖啡，把肌肤叫醒汤水人生“粥”而复始的美丽食肉有道天然的养颜佳品第三章 由表及里，身体美容术艾灸美容法中药浴汤海水浴场暖身暖心的温泉刷浴，唤醒沉睡的细胞刮痧排毒精油，自然的礼物“大动干戈”的泰式按摩瑜伽，美肤必杀技足疗，让你“釜底加薪”第四章 随季应变，精心呵护彻底唤醒冬眠肌肤拯救春天过敏症夏季美白玫瑰烈日下的防晒课堂夏日清洁魔法秋季进补，滋润为上打造秋冬的水样美肌暖肤润颜冬季修护方案第五章 基础护理，步步为营全面卸妆大行动卸妆品大比拼恰当去角质缤纷洗险水善用化妆水痘痘的专门护理我不要“大饼脸”对抗敏感性肌肤肌肤的“打底衫”中药面膜，不做黄脸婆豆渣面膜，变身豆腐西施红酒面膜，面色红润万人迷海藻面膜，宛若新生的改变绿茶面膜，脸再小点黄瓜面膜，保湿必选珍珠粉面膜，珠圆玉润苹果面膜，让皮肤“嘭”起来洁肤用具的选择护肤小物使用技巧第六章 武装到牙齿，完美你的五官熊猫眼不可爱与金鱼眼说不眼睛也要做体操如何消除岁月的痕迹维生素E让睫毛长长草莓鼻不见了解除T区域警报唇颜蜜语美牙“白皮书毛孔粗大怎么办小胡子藏起来雀斑，仅在孩提时代的可爱芝麻开门，秀发亮出亲美丽从“头”开始头皮的专属SPA第七章 细节不容忽视，做全方位的美女纤纤玉手，牵动人心不可小觑的指甲保养美颈必修课防止“妊娠纹”来袭留住美丽的背影性感女神的胸部护理臀部护肤问答粗糙脚后跟，暴露生活细节肌肤好光泽身体脱毛常用方法性爱与肌肤特别时期，特别护理过度呵护也会惯坏你第八章 美容新技术，三思而后行莫把皮肤当做试验田胶原蛋白，维持皮肤的年轻态小心化妆品的美丽陷阱选择药妆，需仔细辨明成分玻尿酸保湿，摆脱干燥肌肤胜肽，女人的不老神话？

## <<你不可不知的100种皮肤保养秘诀>>

### 章节摘录

插图：4.和太阳保持适度的亲密接触，尤其是冬天的太阳，它是最天然的肌肤滋润物。

建议早晨或者傍晚迎着太阳的光辉散步半小时，进行温暖的日光浴。

5.多多参加户外运动，和朋友一起到大自然的山山水水中去呼吸新鲜空气，加快新陈代谢，愉悦身心。

1.远离香烟和二手烟：建议吸烟的同事到专门的吸烟室吸烟；工作的间隙时不时到外面透透气。

2.适度饮酒：啤酒每日不超过1瓶，红酒以1杯高脚杯的量为宜。

3.打造自己的“绿色花园”：可以种植绿萝之类的小盆栽，不但能够转换心情，还能为肌肤提供充足的供氧环境。

针对菜单营养不均衡MM的补救方案1.平时注意不要过多地摄取各种调味料、糖分、盐分以及动物性脂肪。

2.保证一餐“五色”，例如鸡蛋的金黄色、蔬菜的绿色、海藻的黑色等，最好选择加工度低的健康食物。

3.选取主食的时候，建议选择更有营养的糙米或是薏米，以便均衡地摄取维生素、矿物质、食物纤维等。

除此之外，还应该尽量选择海洋类食品来补充其他营养。

芹菜中因含有丰富的B族维生素，能分解酒精，缓解头痛、头晕、反胃、发热这些难受的症状，治酒后胃肠不适、颜面发红，喝酒容易变成“关公脸”的MM们不妨试试哦！

## <<你不可不知的100种皮肤保养秘诀>>

### 编辑推荐

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀(畅销特惠版·第2辑)》：自然就是美巧用中医经络美容，辨识美容新技术，看完《你不可不知的100种皮肤保养秘诀(畅销特惠版·第2辑)》你可以变身美肤达人。

<<你不可不知的100种皮肤保养秘诀>>

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>