

<<美容美发>>

图书基本信息

书名：<<美容美发>>

13位ISBN编号：9787538009477

10位ISBN编号：7538009477

出版时间：2001-12

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：陈彬,方旭华 主编

页数：239

字数：187000

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>

## <<美容美发>>

### 内容概要

爱美之心人皆有之。

保持青春容颜，留住柔美秀发，是每一个女性所追求的目标。

本书主编，一位是东华大学服装学院副教授兼品牌时装设计师，另一位是中国目前发行量最大的时尚杂志《上海服饰》的编辑，虽说算不上时尚权威，但他们对美、对艺术，对美容美发的直觉感受通过本书与您交流。

更重要的是，通过阅读该书，希望能引起您的思考，从而更好地扮靓自己。

本书分美肤、美妆、美发三大篇章，内容涉及皮肤保养、颜面操、化妆常识和技巧、香水选用、头发保养和发型选择等。

饭后茶余，翻阅195篇行文生动，图文并茂的文章，也算是一次有益的时尚之旅吧。

## &lt;&lt;美容美发&gt;&gt;

## 书籍目录

目录第一篇 美肤篇 第一章 认识皮肤（4篇） 1 认识你的皮肤 2 测试你的皮肤 3 常见的几种皮肤 4 了解自己皮肤的酸碱度 第二章 皮肤与营养（8篇） 1 吃得科学，美丽可待 2 绝妙的水 3 吸收适量的蛋白质和脂肪 4 纤维素、糖分和盐分 5 食物的酸碱性与美肤 6 维生素与美容（一） 7 维生素与美容（二） 8 微量元素的美容功效 第三章 皮肤与日常护理（32篇） 1 美肤三部曲 2 清洁皮肤 3 香皂、清洁霜和洗面奶（一） 4 香皂、清洁霜和洗面奶（二） 5 洗脸用水有讲究 6 面膜 7 选择合适的洁肤、护肤品 8 春季皮肤护理 9 阳光下的美丽 10 日晒后的皮肤护理 11 秋季皮肤护理 12 冬季护肤——手 13 冬季护肤——面部 14 按摩的几点建议 15 美容院里的面部按摩 16 按摩防止眼睑松弛 17 按摩美化面部 18 不抹任何化妆品对皮肤不利 19 慎用药用性化妆品 20 运动能永荷青春 21 恋爱中的女人美丽动人 22 水造就柔嫩肌肤 23 保证充足的睡眠 24 有损美容的不良习惯 25 珍惜美目 26 美手 27 玉手还需指甲俏 28 不可忽视的牙齿美 29 保持唇的青春 30 美颈 31 孕妇的皮肤保美 32 中老年女性皮肤保养 第四章 美肤良方（9篇） 第五章 颜面操（11篇） 第六章 特殊皮肤（11篇） 第二篇 美妆篇 第一章 化妆品与美容用具（9篇） 第二章 基础化妆（42篇） 第三章 自然化妆添魅力（11篇） 第四章 香水风情（8篇） 第三篇 美发篇 第一章 日常头发保养（17篇） 第二章 发型的选择（27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>