第一图书网, tushu007.com

<<360°完美肌肤>>

图书基本信息

书名：<<360°完美肌肤>>

13位ISBN编号：9787538149647

10位ISBN编号：7538149643

出版时间：2007-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：吉木伸子

页数：125

译者：灵思泉

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“保养皮肤应该注意些什么呢”？
当被问到这个问题时，大部分女性都会回答“用无添加剂的化妆品”、“多吃蔬菜”，这两个答案占到了80%。
但对皮肤的实际效果怎么样呢？
这还是个疑问。
“效果不是很明显”，好像大部分人都是这种情况。
到底怎么做才会对皮肤有好处呢？
保养皮肤应该注意哪些问题才会真正使皮肤变得更加美丽呢？
本书将和大家一起讨论这些问题。
根据多数女性保养皮肤的经验，本书只选择真正对皮肤有影响的因素。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吉木伸子，横滨市立大学医学部毕业后，进入庆应大学医学部皮肤科。
之后在激先诊所、俄亥俄州形成外科、中医诊疗所等地进行过研修，现在在银座开了吉木皮肤科诊所。
引入激光、果酸疗法等皮肤美客科学和中医来治疗皮肤病。
著作有《成为素肌美人》、《成为素肌美人的皮肤护理基

<<360°完美肌肤>>

书籍目录

前言序言 身体与皮肤的关系　真正的美丽肌肤是从体内塑造的　　皮肤是反映内脏的一面镜子　睡眠是美肤的生命　　从体内开始塑造美丽肌肤第一部分　皮肤的三大烦恼　预防老化、雀斑、粉刺的方法　　让很多女性烦恼的皮肤问题　　预防皮肤老化　　防止雌激素过低　　具有女性激素作用的食物　　形成雀斑的原因不只是紫外线　　成人粉刺的原因是什么　　针对便秘总是治不好的人　　男性激素与成人粉刺第二部分　食物与美肤　平衡饮食、打造美丽肌肤　　不要吃生蔬菜，要吃温热蔬菜　　科学摄取蔬菜的方法　　“吃肉会长肉”的观点是错误的　　具有抗氧化力的食物　停止吃面食，吃一些粗粮吧　　温性食品与寒性食品第三部分　饮品与美肤　温茶比水更有利于健康　　“每天要喝2升水”是错误的　　正确摄取水分的方法　　酒精对皮肤无益处第四部分　睡眠与美肤　良好的睡眠是美肤的必要条件　　睡眠不足为什么对皮肤不好　　至少也要保证6小时睡眠　为了保证优质睡眠　　让人快速入眠的睡眠用具第五部分　中医学与美肤　调整“气”、“血”、“水”，消除肌肤问题　　皮肤粗糙的原因是气流不畅　　学习一下“气”、“血”、“水”的平衡　　中医学的饮食养生　　刺激穴位达到美肤的效果第六部分　运动与美肤　适当运动促进皮肤血液循环　　“提高代谢”是怎么回事　　运动是提高代谢的捷径　　疲劳时做一下伸展　　运动的美肤效果　　这个时候也要做一点运动第七部分　洗澡与美肤　沐浴时的放松可以保持美丽肌肤　　集中了热切期待的“沐浴时的美容”　　注意出汗现象　　沐浴液使皮肤干燥　　重新认识普通香皂　建议洗澡也应分清主次　　如何选择人浴剂　　岩石浴和锗温浴真的对皮肤好吗第八部分　闻香美肤　香味的放松效果可以美肤　　精神压力是皮肤的大敌　　什么是可以缓解紧张的香味　　让身边总是充满香味　　“美肤”关键词

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

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