

<<睡前十分钟健美养颜术>>

图书基本信息

书名：<<睡前十分钟健美养颜术>>

13位ISBN编号：9787800135064

10位ISBN编号：7800135063

出版时间：1996-05

出版时间：中医古籍出版社

作者：刘农虞

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>

## <<睡前十分钟健美养颜术>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书针对健美养颜的诸多因素，结合施术的最佳时刻，详细介绍了睡前十分钟健美养颜的基本知识，尤为重点地选录了古今中外健美妙法、驻颜秘术，如美发保春术、容颜保春术、明目保春术、健鼻保春术、固齿保春术、聪耳保春术、男女保健强身术、减肥轻身术、有碍面部美容疾病防治术。

法简效宏，语言通

俗易懂，为广大读者葆春必备书。

## <<睡前十分钟健美养颜术>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 美容篇

#### 第一章 美容的基本知识

##### 一、皮肤常识

(一) 皮肤的构造

(二) 皮肤的生理功能

##### 二、皮肤的类型与保健

(一) 油性皮肤特征与保健

(二) 干性皮肤特征与保健

(三) 综合性皮肤的特征与保健

(四) 平衡性皮肤的特征与保健

(五) 国外美容洗肤液的配制

##### 三、常用美容方法

(一) 清洗美容法

(二) 化妆美容法

(三) 按摩美容法

(四) 针灸美容法

(五) 气功美容法

(六) 药物美容法

(七) 饮食美容法

(八) 药膳美容法

(九) 舒情美容法

##### 四、睡前美容与夜间养肤

#### 第二章 美容保春方法

##### 一、美发保春术

##### 二、容颜保春术

##### 三、明目保春术

##### 四、健鼻保春术

##### 五、固齿保春术

##### 六、聪耳保春术

#### 第三章 美容常见病的防治

##### 一、斑秃

##### 二、少年白发

##### 三、脱发

##### 四、面部皱纹

##### 五、面瘫

##### 六、雀斑

##### 七、黄褐斑

##### 八、痤疮

##### 九、近视

##### 十、斜视

##### 十一、眼睑下垂

##### 十二、酒渣鼻

##### 十三、白癜风

##### 十四、疣

## <<睡前十分钟健美养颜术>>

十五、冻疮

十六、口臭

十七、斜颈

十八落枕

健美篇

第一章 健美的基本知识

一、人体各部形态特征

二、健美形体的标准

三、男女体型差异

四、改善体型的原则

五、健美注意事项

六、健美器材

第二章 健美方法

一、颈部

二、肩部

三、背部

四、胸部

五、腰腹部

六、臀部

七、臂部

八、手部

九、腿部

十足部

<<睡前十分钟健美养颜术>>

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>