

<<皮肤病调养与护理>>

图书基本信息

书名：<<皮肤病调养与护理>>

13位ISBN编号：9787800899904

10位ISBN编号：780089990X

出版时间：1999-05

出版时间：中国中医药出版社

作者：傅杰英

页数：280

字数：180000

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>

<<皮肤病调养与护理>>

内容概要

本书以一问一答形式概括介绍了皮肤护理常识以及各种皮肤病的调护等知识，主要以饮食起居、心理调护以及日常生活习惯等入手，使皮肤病患者能够在日常生活中循序渐进地进行调治、调养，从而促进疗效，使您解除疾病困扰。

本书适合各类皮肤病患者参阅。

<<皮肤病调养与护理>>

书籍目录

- 一、皮肤护理及皮肤病的一般调护
1. 皮肤保养的原则是什么？
2. 美容化妆的几个误区是什么？
3. 老年人适合什么样的化妆品？
4. 女性皮肤的保护有什么诀窍吗？
5. 不同年龄女性护肤在饮食上有何要求？
6. 肤色和饮食有关吗？
7. 少食为什么利于皮肤的保养？
8. 食物纤维对皮肤有何作用？
9. 保护皮肤为什么要少吃肉类食品？
10. 保护皮肤为什么要多吃新鲜蔬菜？
11. 哪些水果及干果具有护肤作用？
12. 哪些蔬菜具有护肤作用？
13. 秋冬为什么皮肤会干燥瘙痒？
14. 冬天里皮肤最需要什么？
15. 如何根据不同的季节对皮肤进行保养？
16. 怎样护理敏感性皮肤？
17. 环境与皮肤保养有什么关系？
18. 睡眠对保养皮肤有什么影响？
19. 面部按摩的作用是什么，按摩应注意什么？
20. 怎样做脸部健美操？
21. 人的心理状态对皮肤有哪些影响？
22. 洗脸有何讲究？
23. 日光会给皮肤造成什么伤害，怎样预防？
24. 防晒化妆品的防晒原理是什么，怎样选择防晒化妆品？
25. 使用防晒化妆品应注意什么？
26. 秀发有哪些功能？
27. 保持秀发健康在饮食和运动方面应注意什么？
28. 头发的发质有几种类型，各有何特点？
29. 头发好坏与饮食有关吗？
30. 头皮屑过多如何进行饮食调理？
31. 怎样用按摩疗法防治头皮屑？
32. 预防白发在饮食和心理方面应注意哪些？
33. 洗头对头发有什么好处，应注意什么问题？
34. 长期使用一种适合自己的洗发剂合适吗？
35. 梳头对头发有何益处，有何注意事项？
36. 影响头发健美有哪些因素？
37. 秋季为何脱发多，应如何调理？
38. 头发为什么会有光泽，头发黯淡无泽应如何护理？
-二、头面颈部常见皮肤病的调护
- 三、腰背胸腹部常见皮肤病的调护
- 四、四肢手足部常见皮肤病的调护
- 五、阴部常见皮肤病的调护
- 六、发无定处常见皮肤病的调护
- 七、小儿常见皮肤病的调护

<<皮肤病调养与护理>>

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>