

<<女人养颜护肤从25岁开始>>

图书基本信息

书名：<<女人养颜护肤从25岁开始>>

13位ISBN编号：9787801942845

10位ISBN编号：7801942841

出版时间：2004-7-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德

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>

## <<女人养颜护肤从25岁开始>>

### 内容概要

本书作者是医学美容知名专家，其根据女性皮肤的生理特点，详细阐述了女性为什么到25岁后即须特别注意面部皮肤美容和体形健美，并指出25岁时的保养是日后美容效果好坏的关键。为了让女性们能够美丽长驻，青春常在，作者还教予了其如何注意吃出美丽、洗出美丽，塑造矫健的形体，保养和护理秀美的头发，以及巧妙地去面部斑纹、瑕疵，戒除有损皮肤、容颜的不良习惯等的实用方法和秘诀，并讨论了正确处理恋爱、婚姻、家庭问题与美容的关系。内容科学、新颖，方法简易、实用，适合年轻女性及美容、美颜从业员人员阅读参考。

## <<女人养颜护肤从25岁开始>>

### 作者简介

张湖德，山东寿张县人，毕业于北京中医药大学，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤学会教授，北京中国驻颜美容学院副院长、教授，哈尔滨艺术专修学院副院长兼形象设计系主任、中国美容杂志社编委、特约专家，还兼任敦煌美术馆名誉馆长、北京永南医院副院长、广州

## <<女人养颜护肤从25岁开始>>

### 书籍目录

一、25岁，面部美容的关键年龄（一）25岁为皮肤生长的弯角期 1、毛孔粗大 2、出现皱纹 3、皮肤开始老化（二）到了25岁，你的身体会悄悄背叛你 1、身体状态的改变 2、心理易出现性情绪 3、情感状态会受伤 4、开始走向危险的发福期二、要吃出美丽（一）与美容有关的营养素 1、蛋白质 2、脂肪 3、糖类 4、维生素 5、矿物质 6、水（二）多吃抵御“氧自由基”侵害的果蔬（三）饮食必须酸碱平衡（四）要注意某些食物会影响肤色（五）欲求面向靠饮食（六）别忘了体内清洁（七）食物美容法 1、巧用食盐美容 2、醋的美容作用 3、多吃兔肉能美容 4、杏仁美容效果好 5、能防衰美容的猪蹄 6、桃花灼灼容若玉 7、胎盘美容有奇效 8、玫瑰花的养颜美容作用 9、酒也有美容作用 10、蜂胶——促进代谢的活力元素 11、美容佳品橄榄油 12、蒲公英的美容作用 13、天然美容佳品冬瓜 14、减肥、美容佳品冬瓜 15、减肥、祛皱的黄瓜 16、苦瓜亦美容 17、美容常吃丝瓜好 18、吃西红柿亦美容 19、茶叶与美容 20、还是牛奶美容效果好 21、健美天使无花果 22、美颜补血话甘蔗（八）养颜润肤食谱三、养颜要从心开始四、浴身美容五、化妆美容法六、女性形体靠自己塑造七、养发、护发、美发八、养颜要诀九、巧妙祛皱十、减肥十一、及时纠正损容性生活习惯十二、损容性病症的防治

## <<女人养颜护肤从25岁开始>>

### 媒体关注与评论

书评女性美容的序幕从此拉开，抓紧青春的尾巴，让靓丽与你永伴.....

<<女人养颜护肤从25岁开始>>

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>