

<<急救与疾病预防不求人/生活视窗>>

图书基本信息

书名：<<急救与疾病预防不求人/生活视窗>>

13位ISBN编号：9787806078389

10位ISBN编号：780607838X

出版时间：2001-1

出版时间：曾方明 珠海出版社 (2001-11出版)

作者：曾方明 编

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>



书籍目录

美白嫩肤首先从认识皮肤入手皮肤及其生理构造皮肤的生理功能女性皮肤的特点儿童皮肤的特点老年人皮肤的特点有关皮肤的几个常见问题人类常见的肤色有哪几种了解你的皮肤类型测定你皮肤的含水量测定你皮肤的pH值皮肤衰老与防皱测定你皮肤的状态皮肤起皱纹的原因全身性因素局部因素生活习惯别让皱纹虚报你的年龄预防皱纹的发生去除皱纹的饮食疗法去除皱纹的食物去除皱纹的食疗方去除皱纹的按摩疗法前额皱纹眼周皱纹整体按摩消皱法去除皱纹的局部疗法化学剥脱剂或化学剥离术外用制剂和验方(单方)局部药物注射手术疗法其他局部操作技术姿势疗法消除皱纹的妙法避免早生皱纹的良方面部皮肤保养的秘诀自制面膜进行美容使面颊红润的诀窍饮食营养与冰肌雪肤食品对皮肤的影响皮肤粗糙的饮食调理饮食原则饮食内容鱼鳞病的饮食疗法根据皮肤选择食物皮肤美与维生素的关系维生素A维生素B2维生素B6维生素C维生素E谷维素微量元素与美容的关系铁的作用锌的作用铜的作用碘的作用常量元素与美容的关系钙的作用磷的作用镁的作用食物的酸性对皮肤的影响蛋白质、脂肪、糖类在皮肤美容方面的作用饮水与美容的关系利用水来美丽肌肤少女健美要特别注意饮食少女要科学安排饮食成年女性健美应注意的饮食事项怀孕妇女健美应注意的饮食事项养血调经能驻红颜胶原蛋白与皮肤美容使皮肤白皙的饮食贫血的饮食疗法果菜汁的美肤健身作用食物美容秘诀食物美容基本方法化妆美容与肌肤护理色彩、面料、款式选择与设计不同体型的着装方式衣着打扮与时代的潮流

章节摘录

沐浴的功效，不但能清洁皮肤，而且能促进体内新陈代谢，消除疲劳，恢复肉体的活力与皮肤的光泽。

因此，沐浴是健身与美容的一大法宝。

不过，洗澡虽好，但若是次数太多，或心脏衰弱者，长久泡热水浴，却只有相反的效果，所以应该注意沐浴的方法。

脸部和身体本该是一体的，如果你只是费尽心思将脸部打扮得漂漂亮亮，而脖子、胸部、背部，甚至脚趾，任何一处有不细心的打扮，就会呈现出两种不同的颜色，那么，肯定会大煞风景！

只是注重脸部的妆扮而不注重身体各部分皮肤的清洁娇美，在打扮上就算不上完美无缺。

善于打扮的女士都有这种感觉：保养看不见的地方，自己就会充满了信心和愉悦，人也分外精神、美丽。

缺乏自信乃是美丽的最大敌人。

只要你拥有了富于光泽的、充满青春气息的粉红色的肌肤，你就完全有了自信的本钱。

美容身体最佳的时间是在洗澡时，无论发生任何事情，每日人浴是绝对不可少的，尤其是在新陈代谢活跃的年纪，每天一定要好好清洗身体，以免别人闻到了你身上有任何异味。

编辑推荐

《生活视窗:护肤与个性装扮不求人》：皮肤衰老与防皱，饮食营养与冰肌雪肤，化妆美容与肌肤护理，衣着打扮与时代潮流，美白嫩肤首先从认识皮肤入手。

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>