第一图书网, tushu007.com

<<盟洗室里的美容术--100种奇效美容法>>

图书基本信息

书名：<<盟洗室里的美容术--100种奇效美容法>>

13位ISBN编号：9787810514095

10位ISBN编号：7810514091

出版时间：1999-10

出版时间：北京体育大学出版社

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

内容概要

内容简介
爱美之心人皆有之。
现实生活中，有许多人渴望自己更
美，但总是苦于没有入门之法。
这一《盥洗室里的美容术
——100种奇效美容法》的小书，从家庭美容角度出发，介
绍了各种适合于家庭成员自我运用的美容保健法，读者不难
从本书中找到接近美、创造美、体现自身美的方法和途径。

值此本书问世之际，作者愿向广大读者进一言：
其一：美容人人可以为之，健康是美容之本。

其二：美容贵在自然，而禁忌娇柔造作。

其三：美容贵在坚持。

其四：美容要讲究科学性。

美容其实并不复杂，但它需要您的耐心和持之以恒。
只
要长期坚持，树立信心，一定会获得成功。

书籍目录

目录
第一章 家庭美容入门——皮肤护理美容法
一 皮肤类型鉴别的方法
二 皮肤一般护理法
三 不同类型皮肤的护理清洁之法
（一）干性皮肤
（二）油性皮肤
（三）中性皮肤
（四）过敏性皮肤
四 皮肤美容的注意事项
（一）保持乐观情绪，提高心理素质
（二）保持生活规律，保证充足睡眠
（三）讲究饮食营养 避免暴饮暴食
第二章 家庭美容教程——形形色色的自然美容法
一 面膜美容疗法
二 果菜美容法
三 饮食美容法
四 中药美容法
五 沐浴美容法
六 运动美容法
七 按摩美容法
八 气功美容法
九 针灸美容法
十 饮水美容法
十一、醋美容法
第三章 全身各部美容保健法
一 头发美容
二、脸部美容法
三 五官美容法
四、颈部美容
五 肩部美容
六 手足部美容法
七、胸部美容
八、乳房美容
九、腰部美容
十 臀部美容法
十一、腹部美容法
十二、腿部美容法
第四章 各种病症的家庭美容法
一 全身皮肤病症美容防治方
二 毛发病症美容防治方
三、颜面病症美容防治方
第五章 各种体质的养颜美容方
一 健康体质润肤养颜美容方
二 素体虚弱体质的美容方

三 妇女冲任不调体质的美容方
四 中壮年劳损体质的美容方
五、老年元气虚损体质的美容方
第六章 不同人群的健美方法
一 女子健美法
二 男子健美法
三 青少年健美法
四 青年妇女健美法
五 家庭主妇健美法
六 孕妇健美法
七 产后健美法
八 肥胖者健美法
九、上班族健美法
第七章 家庭生活中的美容法
一 天天美容法
二 四季美容法
三 生活习惯与美容
四 化妆 化妆品与美容

第一图书网, tushu007.com
<<盟洗室里的美容术--100种奇效美容法>>

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