

<<健身之途>>

图书基本信息

书名：<<健身之途>>

13位ISBN编号：9787220039690

10位ISBN编号：7220039697

出版时间：1998-01

出版时间：四川人民出版社

作者：春媚

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>

## <<健身之途>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 一、美容美发篇

1.女性想保持美丽，面部有皱纹怎么办？

2.脸上长了“青春痘”怎么办？

3.美容初学者怎样购买必备工具？

4.怎样搞好基础化妆？

5.怎样卸妆？

6.化妆应遵守哪些原则？

7.脸想变小怎么办？

8.方下巴的人怎样化妆？

9.脖子想变“细”怎么办？

10.单眼皮眼部化妆怎么办？

11.化妆与服饰怎样搭配？

12.想使化妆不脱落该怎么办？

13.怎样化立体妆？

14.怎样制定化妆色彩基调？

15.怎样搽粉底？

16.粉底霜怎样与衣料及肤色协调？

17.怎样涂眼影？

18.怎样勾眼线？

19.怎样画眉？

20.怎样美眼？

21.怎样进行睫毛化妆？

22.怎样进行鼻影化妆？

## <<健身之途>>

- 23.蒜头鼻怎么办？
- 24.怎样抹口红？
- 25.怎样美额？
- 26.怎样美颞？
- 27.怎样美颊？
- 28.一笑就露出牙床，怎样化妆？
- 29.牙齿发黄的人，怎样抹口红？
- 30.想改变肤色该怎么办？
- 31.“娃娃脸”想变成熟，该怎么办？
- 32.“成人脸”想变年轻该怎么办？
- 33.怎样保存化妆品？
- 34.怎样选择口红颜色？
- 35.想更加美丽，该怎么办？
- 36.怎样挑选化妆扫？
- 37.怎样判断化妆品是否过期？
- 38.怎样挑选防水化妆品？
- 39.天热怎样使用粉底？
- 40.怎样准备居家化妆盒？
- 41.外出怎样准备化妆盒？
- 42.怎样准备晚会化妆盒？
- 43.怎样准备工作化妆盒？
- 44.怎样进行自然化妆？
- 45.怎样用化妆术调整面部平衡？

## <<健身之途>>

- 46.脸型化妆怎样扬长避短？
- 47.怎样表现温柔化妆？
- 48.怎样表现机敏化妆？
- 49.怎样化妆，才健康、明朗？
- 50.要使自己的模样招人喜欢，该怎么办？
- 51.想用化妆接近你希求的形象，该怎么办？
- 52.怎样挑选香水？
- 53.怎样挑选防晒油？
- 54.怎样挑选化妆品？
- 55.怎样挑选秋冬季护肤品？
- 56.怎样正确使用化妆品？
- 57.怎样进行眼部护理？
- 58.怎样进行唇部护理？
- 59.怎样进行颈部护理？
- 60.怎样进行手部护理？
- 61.怎样进行双足护理？
- 62.怎样进行面部护理？
- 63.怎样洁面？
- 64.怎样使用蒸面器？
- 65.怎样使用面膜膏？
- 66.怎样进行面部表情训练？
- 67.怎样进行面部美容按摩？
- 68.怎样舒展皱纹？
- 69.怎样自制面膜？

<<健身之途>>

- 70.面部浮肿怎么办？
- 71.有眼袋怎么办？
- 72.有黑眼圈怎么办？
- 73.长了雀斑怎么办？
- 74.长了黑斑怎么办？
- 75.长了青春痘怎么办？
- 76.长了暗疮怎么办？
- 77.长了面疱怎么办？
- 78.怎样识别皮肤类型？
- 79.怎样保养各种类型肤质？
- 80.不同气候皮肤保养怎么办？
- 81.节日皮肤保养怎么办？
- 82.普通职业女性怎样护肤？
- 83.单车上班族女性怎样护肤？
- 84.忙人怎样护肤？
- 85.运动型女性怎样保养皮肤？
- 86.美容保养该怎么办？
- 87.皮肤变硬、变厚怎么办？
- 88.怎样通过沐浴使肌肤细腻？
- 89.怎样健美肌肤？
- 90.怎样美化指甲？
- 91.病理性指甲该怎么办？
- 92.夏季脱毛怎么办？

## <<健身之途>>

- 93.睡前怎样美容？
  - 94.怎样纠正影响美容的不良习惯？
  - 95.怎样进行食醋美容？
  - 96.怎样进行芳香疗法？
  - 97.怎样进行瓜果美容？
  - 98.怎样自制美容食品？
  - 99.中年人怎样美容？
  - 100.呵护头发，您该怎么办？
  - 101.想学做头发健美操，怎么办？
  - 102.头皮屑过多，怎么办？
  - 103.黄发、枯发、白发，怎么办？
  - 104.头发脱落，该怎么办？
  - 105.想知道造型美发的学问，该怎么办？
  - 106.要梳出个性与气质，该怎么办？
  - 107.夏天要一头清爽，怎么办？
  - 108.游泳之后怎样整理头发？
  - 109.想让秀发更“出色”，该怎么办？
  - 110.想拥有一头千变万化的秀发，该怎么办？
  - 111.想做个“须眉男儿”该怎么办？
  - 112.如何选择香波浴液浴波？
- 二、服装配饰篇
- 113.怎样把握时尚脉搏？
  - 114.怎样逛店购衣？
  - 115.怎样设计自我形象？

## <<健身之途>>

- 116.服装配色奥秘是什么？
- 117.要做一个“胖美人”该怎么办？
- 118.清瘦的你，怎样穿出丰满？
- 119.春季怎样穿衣？
- 120.怎样选择最合适的泳装？
- 121.秋季怎样穿衣？
- 122.冬天怎样穿大衣？
- 123.怎样潇洒地穿着风衣？
- 124.怎样选择休闲服？
- 125.要穿出淑女风范，怎么办？
- 126.女性穿着中性服装该怎么办？
- 127.怎样穿出“牛仔”的魅力？
- 128.想把家庭亲情穿在身上，该怎么办？
- 129.出席宴会怎样穿衣？
- 130.女主人怎样修饰打扮？
- 131.白领女性着装要得体怎么办？
- 132.下岗工人无心穿着打扮，怎么办？
- 133.面试时怎样进行自我形象设计？
- 134.外出旅游怎样穿衣？
- 135.想做个最美的新娘，该怎么办？
- 136.想做个美丽的“预备妈妈”怎么办？
- 137.中老年人怎样选择服装？
- 138.男士怎样穿出阳刚力度？
- 139.上班男士成功穿着，怎么办？

## &lt;&lt;健身之途&gt;&gt;

- 140.要做一个有情调的男士该怎么办？
- 141.男士在选择内衣时该怎么办？
- 142.男士在选择衬衫及其搭配时该怎么办？
- 143.不会佩戴领带该怎么办？
- 144.西服想要穿着得体该怎么办？
- 145.您在选购皮草时，该怎么办？
- 146.怎样保养羊绒服装？
- 147.想要“足下生辉”怎么办？
- 148.想拥有一双“体贴”的袜子，该怎么办？
- 149.想要健康穿着，该怎么办？
- 150.选择眼镜时该怎么办？
- 151.想把魅力戴在头上，该怎么办？
- 152.一方围巾，怎样变幻万千风情？
- 153.怎样给服装配腰带？
- 154.要巧配“随身行李”，该怎么办？
- 155.购买金银首饰时该怎么办？
- 156.选购珠宝饰品该怎么办？
- 157.怎样收藏、保养首饰？
- 158.怎样选择适合自己的耳环？
- 159.怎样选择最适合自己的项链？
- 160.怎样选择佩戴戒指？
- 161.饰物搭配要效果出众，该怎么办？
- 162.面对“首饰病”，该怎么办？



## <<健身之途>>

163.男士佩戴饰品该怎么办？

### 三、健美保健篇

164.女性要想获得优美的体型该怎么办？

165.女性乳房发育不良影响形体健美该怎么办？

166.要想保持乳房的健美该怎么办？

167.女性要想拥有纤纤细腰该怎么办？

168.要想消除腹部赘肉该怎么办？

169.有了奶油肚怎么办？

170.要使臀部健美该怎么办？

171.要想使腿部线条优美该怎么办？

172.要矫正O型腿该怎么办？

173.要矫正X型腿该怎么办？

174.要去除手脚上的老茧该怎么办？

175.要矫正扁平足该怎么办？

176.脚部要健康该怎么办？

177.要想你的背部更加健美怎么办？

178.要矫治驼背该怎么办？

179.要矫正斜肩该怎么办？

180.怎样使用家庭健身器？

181.要想动作姿态美该怎么办？

182.您想利用胸罩塑造美该怎么办？

183.内衣怎样穿得既舒适又美丽？

184.在旅途中怎样进行保健活动？

185.闲得无聊时要健身该怎么办？

## <<健身之途>>

- 186.工作繁忙的白领阶层要锻炼身体该怎么办？
- 187.每天只用短时间的练习就能保持优美的体型，该怎么办？
- 188.夫妻怎样共同健身？
- 189.早晨迟迟不能清醒的人该怎么办？
- 190.家庭主妇怎样进行健美运动？
- 191.孕、产期的妇女怎样健美？
- 192.要使身心彻底放松该怎么办？
- 193.要保持一双俊美的眼睛该怎么办？
- 194.要想拥有一副健康、甜美的嗓子该怎么办？
- 195.要想拥有一副健美的牙齿该怎么办？
- 196.想要消除双下巴该怎么办？
- 197.想做美容手术怎么办？
- 198.想要拥有一双双眼皮的大眼睛该怎么办？
- 199.鼻子有缺陷该怎么办？
- 200.要想拥有一对迷人的酒窝该怎么办？
- 201.怎样使用和保护假牙？
- 202.得了假性近视怎么办？
- 203.手术治疗近视眼该怎么办？
- 204.有口臭该怎么办？
- 205.患了口腔溃疡该怎么办？
- 206.患有腋臭该怎么办？
- 207.有了疥疮怎么办？
- 208.生了汗斑怎么办？
- 209.患了多汗症该怎么办？

<<健身之途>>

- 210.鼻出血怎么办？
- 211.旅途中便秘怎么办？
- 212.运动性血尿怎么办？
- 213.游泳时抽筋怎么办？
- 214.调养糖尿病该怎么办？
- 215.怎样消除工作、学习造成的疲劳？
- 216.晕车晕船怎么办？
- 217.经常呕吐怎么办？
- 218.怎样自我防治感冒？
- 219.失眠怎么办？
- 220.受到电子污染该怎么办？
- 221.使用激素类药物时该怎么办？
- 222.儿童不宜用彩瓷食具，该怎么办？
- 223.家庭噪音影响儿童健康怎么办？
- 224.月经期不适应高考该怎么办？
- 225.妊娠发胖怎么办？
- 226.要延缓更年期的衰老怎么办？
- 227.春季进补该怎么办？
- 228.夏天进补该怎么办？
- 229.老年人冬季怎样合理地调理饮食与进补？
- 230.春季养生该怎么办？
- 231.夏季养生该怎么办？
- 232.秋季养生该怎么办？

<<健身之途>>

- 233.怎样保持食物最佳营养？
- 234.怎样满足一天的营养要求？
- 235.人体缺乏足量的纤维素怎么办？
- 236.怎样合理食油？
- 237.怎样优选食用蔬菜？
- 238.怎样用食物来健脑？
- 239.怎样合理安排夏天饮食？
- 240.怎样自我保健？
- 241.中年人怎样保健？
- 242.老年骨骼保健该怎么办？
- 243.怎样保持心态平衡 维护健康？

<<健身之途>>

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>