

<<四季居家护肤>>

图书基本信息

书名：<<四季居家护肤>>

13位ISBN编号：9787509105061

10位ISBN编号：7509105064

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：采薇

页数：107

字数：85000

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>

## <<四季居家护肤>>

### 内容概要

季节变换时，我们的肌肤也容易出现各种问题，但很多人只注意了衣服的增减，而忽略了对肌肤的护理，更没注意饮食的变化。

养肤护肤并不是一件奢侈的事情。

本书介绍绿色美容的理念，在用现成护肤品保养的同时，选用我们日常生活中的常见天然材料。

自己动手做一些保养品和食品、茶饮从内到外养护肌肤，希望你通过这本书，用好四季保养品，正确选择时令养肤食物，爱自己多一点，不去美容院也能做个四季靓肤美人。

## <<四季居家护肤>>

### 书籍目录

护肤概述 皮肤结构 皮肤类型及保养方法 四季饮食与皮肤的内在联系 好肌肤来自好的生活方式 脸部  
皮肤保养 身体肌肤保养 居家自制保养品常用材料春季护肤 春季护肤重点——抗敏保湿 春季自制保  
养品 熏衣草抗敏水 玫瑰甘油收敛水 黄瓜蜂蜜柔肤水 胡萝卜清洁面膜 红糖牛奶面膜 薏米蜂蜜面膜  
保湿修护面膜 绿茶面膜 春季饮食调整 蒜蓉炒豆苗 菠菜炒猪肝 鸡肝大米粥 芥菜粥 薏米百合芦笋汤  
银耳莲子菠菜汤 抗敏蔬菜汤 玫瑰红糖茶 抗敏三茶茶 草莓牛奶 苹果胡萝卜夏季护肤秋季护肤冬季护  
肤

<<四季居家护肤>>

章节摘录

插图：

## <<四季居家护肤>>

### 媒体关注与评论

书评季节变换，人们根据气候变化更换衣服。

对待自身的皮肤也应如此。

否则皮肤就会发生干裂、起皮、起皱、老化、甚至长斑、长痘等一些不愉快的事情。

本书按春夏秋冬四季分别介绍如何采用生活中常见的天然材料，自己动手，做一些辅助的护肤保养品；如何配合食品、茶饮，教人们从内到外地养护自己的肌肤。

全书包括如何清洁皮肤与卸妆，居家自制保养品的方法与用具。

本书适合所有爱美的人士及社会广大读者阅读参考使用。

## <<四季居家护肤>>

### 编辑推荐

《四季居家护肤》由人民军医出版社出版。

<<四季居家护肤>>

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>