

<<美颜抗皱36计>>

图书基本信息

书名：<<美颜抗皱36计>>

13位ISBN编号：9787538151954

10位ISBN编号：7538151958

出版时间：2007-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：姚佳颖

页数：191

字数：88000

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>

## <<美颜抗皱36计>>

### 内容概要

本书将教您通过许多简单有效的方法，帮您达到除皱的目标，而且这些方法花费都不大，不必花大钱。

首先要先了解自己的肌肤状况，根据自己的肌肤形态，做好日常的基础保养与护理，这是让您在日常生活中减少皱纹产生的基本原则。

不论您是哪一种肤质，您都可以在本书中找到适合的保养除皱方法。

本书同时搜罗四类50道有利于除皱美肤的饮食食谱，您可以选择美味可口的粥品、汤品、炖品以及饮品来滋补肌肤，赶走恼人的皱纹。

此外，您也可以运用本书介绍的各种美容蒸脸法、敷脸法，以及各种有效的按摩除皱法，进行外敷的美容除皱练习。

本书还将告诉您哪些食物是去皱除纹的明星食材，以及各种有利于除皱美颜的生活习惯和除皱的禁忌。

。

## <<美颜抗皱36计>>

### 书籍目录

前言 从内而外的除皱妙方

PART 1 关于皱纹的小百科

一、为什么会产生皱纹

- 1.皱纹生成的原因
- 2.消除皱纹的小常识

二、把握黄金时段，抗皱大作战

- 1.除皱作息时间表
- 2.无皱美人生活守则
- 3.助长皱纹的坏习惯

三、好心情，皱纹少

- 1.除皱“心情保养”妙招
- 2.让自己心情放松的方法

四、紫外线不要来

- 1.除皱的防晒须知
- 2.简易按摩除皱小运动

PART 2 脸部除皱篇

一、脸部除皱按摩美容法

- 1.除皱调理按摩精油
- 2.防老化按摩法
- 3.各种肤质的去皱按摩法
- 4.各个部位的去皱按摩法
- 5.按摩除皱小秘诀
- 6.不同年龄阶段的脸部保养

二、脸部去皱外敷法

- 1.植物系滋润敷脸法
- 2.植物系紧实敷脸法
- 3.蛋醋蜜奶敷脸法及面膜
- 4.植物系除纹紧肤膜
- 5.针对不同肤质与部位
- 6.去皱洗脸小秘笈

三、除皱保养蒸脸美容法

- 1.一般补水蒸脸法
- 2.各种肤质除皱香熏蒸脸法

PART 3 各部位除皱护理秘诀

一、光洁细滑的双眼

- 1.眼部除皱小常识
- 2.眼部除皱按摩法

二、紧实细嫩的玉手

- 1.手部除皱小常识
- 2.手部按摩去皱法

三、魅力动人的双唇

- 1.日常生活注意事项
- 2.一分钟唇部·下颏除皱运动

3.嘴唇除皱护理小禁忌

PART 4 除皱养颜料理篇

## <<美颜抗皱36计>>

### 一、食疗与去皱养颜的原理须知

- 1.抗皱明星食材
- 2.除皱保养的饮食禁忌

### 二、除皱汤品

丝瓜猪肝汤/花生猪蹄汤/黄豆猪皮汤/芹菜瘦肉汤  
梨奶汤/红枣瘦肉汤/绿豆猪蹄肉汤/蚕豆猪皮汤  
红枣鸡蛋汤/桂圆鸡肉汤/金针鸡丝汤/菊花猪肝汤  
枸杞猪腰汤/木耳红枣汤/姜糖红枣汤/当归补血汤  
姜汁蛤肉汤/当归鸡蛋汤/补血养颜汤/金针排骨汤清牛肉汤/当归牛肉汤/胡萝卜汤

### 三、抗皱粥

豆苗猪腰粥/猪肝鱼片粥/红枣粥/牛奶粥  
核桃粥/人参鸡粥/莲子桂圆红枣粥/牛奶花生粥

### 四、紧实肌肤炖品

白梨炖桂圆/黑豆桂圆红枣炖汤/红枣炖猪皮  
白梨炖银耳/芝麻糊/生姜炖猪蹄/白木耳炖枇杷

### 五、养颜美容饮品

苹果饮料/当归酒/当归黄芪酒/玫瑰山楂酒  
薏仁美容酒/桂圆芝麻饮/木瓜美容饮/樱桃蜂蜜饮  
丰润脸部核桃饮/松子酒饮/菊花抗老酒饮  
黄芪酒饮/黄芪当归去皱饮

## &lt;&lt;美颜抗皱36计&gt;&gt;

## 章节摘录

**核桃** 核桃自古就是民间常用的美容食品。

核桃中含有丰富的蛋白质，还有丰富的矿物质与维生素，并含有脂肪酸，吃500克核桃相当于食用2500克鸡蛋与4500克牛奶的营养价值。

多吃核桃，能够使女性的脸部细腻，散发丰润光泽，同时核桃也能够润泽肌肤，可有效地补脑、增强智力。

**芝麻** 芝麻具有润燥的良好作用。

由于芝麻中含有丰富的维生素E，对于预防肌肤的干燥有很好的疗效，因此建议女性可以每周固定饮用芝麻糊或是吃一些芝麻糖，来保持肌肤的滋润。

芝麻还含有丰富的植物脂肪与植物蛋白，若缺乏这种亚油酸脂肪，肌肤就会变得干燥、角质肥厚、代谢不佳。

芝麻对于女性来说，足防皱除皱的最佳保养食品。

**红枣** 红枣含有丰富的维生素C，多吃红枣不仅可以补充足够的维生素，还可以获得补血的作用。

红枣自古就是补气血与调理的圣品，能够有效地改善贫血症状，调和肌肤干燥的现象，使肌肤润滑有光泽，同时也可以改善肌肤与嘴唇干燥皴裂的情况。

您不妨经常以红枣泡茶为饮品，对于血气调和具有很大的帮助，能够使您的脸部光泽有弹性。

**大白菜** 多汁鲜甜的大白菜是许多人烹饪时的最爱。

大白菜含有丰富的营养，同时也是美容保养的佳品，能够防止老年斑与黄褐斑的产生。

大白菜中含有丰富的维生素E，能够有效地抗氧化、帮助肌肤赶走黑色素的沉淀，使肌肤恢复透明感与光泽。

同时，大白菜中含有丰富的纤维素，能促进肠胃消化、防止便秘，使脸部肌肤光滑柔软。

**杏仁** 杏仁不论是内服还是外用，皆是非常优质的美容保养品。

杏仁中含有丰富的维生素与脂肪，能够有效地滋润肌肤，所以说杏仁是良好的润燥食品。

.....

## <<美颜抗皱36计>>

### 编辑推荐

每个女人都希望拥有美丽平滑的肌肤，可是许多女性年纪轻轻，居然-就发现了眼角的鱼尾纹，或是在颈部出现了一圈又一圈松垮的赘肉.....这都是由于保养不当以及长期压力造成的结果。

本书教导您透过极少的花费以及简单有效的方法，达到除皱的目标。

不论您是何种肤质，都能找到适合的保养除皱方法。

透过调整生活作息、蒸脸、敷脸、按摩除皱、除皱食谱等方法，告别恼人的皱纹！

<<美颜抗皱36计>>

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>