

<<护肤化妆塑形美发美甲一本全>>

图书基本信息

书名：<<护肤化妆塑形美发美甲一本全>>

13位ISBN编号：9787543675834

10位ISBN编号：7543675838

出版时间：2012-1

出版时间：青岛

作者：彩娜斯

页数：280

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>

## <<护肤化妆塑形美发美甲一本全>>

### 内容概要

本书集

“完美女人”书系多年来的精华编纂而成，是一本综合性的时尚精选扮靓秘籍，几乎包含了一个女人完美蜕变要经历的所有重要环节，分护肤、化妆、塑形、美发、美甲5大篇章，每一部分都由浅入深、循序渐进地将相关知识和方法向您娓娓道来，相信您的许多疑问在这里都可以找到答案。

<<护肤化妆塑形美发美甲一本全>>

作者简介

她品时尚课题组

读她品的书，求生活的解。

她品时尚课题组是她品文化最重点课题组。

她品文化专注于时尚女性生活类图书事业，乐在使每本书具足灵气，给人益处，立志做中国第一女性品质生活方式专家。

她品至今已成功出版上百部优秀作品，如《瘦身轻瑜伽》《塑形美瑜伽》《气血养颜瑜伽》《魔法塑形瑜伽》《灰姑娘变公主魔法书》《熟女变少女魔法书》《年轻10岁的60个秘诀》“悦动减肥馆畅销系列”“瑜伽生活馆畅销系列”“完美女人书畅销系列”《超简单美肤化妆造型书》《美容养颜减肥瑜伽全图解》《女人30岁以后的加法生活》《28天女人身体日历》《懒美眉的瑜伽生活》《女人保湿计划》《汉方美人修炼术》《小美女食材养颜秘籍》《优雅小主妇的低成本奢华生活》等多部女性时尚生活类精品图书，多书加印多次，成果斐然。

<<护肤化妆塑形美发美甲一本全>>

书籍目录

- Part 1 护肤篇
- Part 2 化妆篇
- Part 3 塑形篇
- Part 4 美发篇
- Part 5 美甲篇

章节摘录

版权页：插图：中医认为，人的皮肤好坏与体内的五脏六腑关系十分密切。心、肝、脾、肺、肾这五种器官虽然深居胸腹之中，却能把各种营养物质源源不断地供给面部皮肤。如果面色红润，皮肤细腻光滑，那就是身体内脏腑经络功能正常与气血充盛的外在表现，反之，若面色无华、肌肤粗糙、斑点丛生甚至年纪轻轻就出现皱纹，则是脏腑功能与气血失调的反应。所以我们常说，面部皮肤是靠脏腑之气濡养的。

中医认为人的五脏六腑主要靠气、血的滋养，才能发挥其功能。气为血之帅，血为气之母。

“气”像大帅一样，保护我们的肌肤不受伤害，而血则是女性靓丽皮肤的基础，因为皮肤的好面子要靠血液运送营养物质和微量元素来维持，如果血液这个“邮递员”稍微怠工一点，当然免不了容颜憔悴、花容失色了。

和男人相比较，女人是独特的，她们的一生总要经历这几个阶段：生理期、怀孕、生产、哺乳，或者是流产等，使得她们一生要耗掉大量的气血，因此许多女性都存在气血不足的状况。所以说，要做个健康美丽的女人，一生都应以气血为本。

女性在生活中调养肌肤的要点，就是要多多“补气血”。

元代神医朱丹溪就给爱美女人指了一条道，他认为，补气养血的最好办法就是食疗。好的食物大多来自田间地头，是自然的、绿色的、环保的。

美女们不妨通过食疗达到滋补气血的目的，让脸色不知不觉间一天比一天红润。像红枣、阿胶、桂圆、山药、生姜、红糖、白果、枸杞子、花生、黑豆、胡萝卜、菠菜等食物，都是经典的补血食材，上千年来不知道滋养了多少美人。

而现代美女们白天对着电脑，一坐一整天，很多人肢体严重缺乏活动，导致身体免疫力降低，血脉不畅，更要多多地摄入这些补血宝贝。

编辑推荐

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>