第一图书网, tushu007.com

# <<5分钟家庭美容方>>

## 图书基本信息

书名：<<5分钟家庭美容方>>

13位ISBN编号：9787801942715

10位ISBN编号：780194271X

出版时间：2004-7-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德

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

第一图书网, tushu007.com

# <<5分钟家庭美容方>>

## 内容概要

本书由美容学、养生学和医学专家其同编写，结合现代家庭生活实际，详细介绍了各种效果确切、经济实惠、简便快捷的家庭美容方法。
包括中药美容、饮食美容、按摩美容、化妆美容、服饰美容、五官与颜面美容、美发秀发、形体健美、皮肤保养及损容性疾病的防治等。
全书内容丰富实用，方法简便易行，适于广大家庭成员阅读参考，亦可供美容行业人员参阅。

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

张湖德，男，1945年出生，山东寿张县人，现为国际整肤医学会教授，中央人民广播电台医学顾问，是北京中医药大学最早从事养生保健美容研究的专家之一；中华营养保健菜肴评审专家，中国驻颜美容学院副院长，当代中国著名作家。
已出版著作100多部，代表著作有《中华养生宝典》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《养生博览》、《中国养生汤膳精选》、《黄帝内经养生大全》、《黄帝内经饮食养生宝典》、《性基学小百科》等，此外，还有100多家报纸和杂志上发表过5000多篇文章，不少报纸和杂志还有其设立专栏，如《人民日报·海外版》的“中年养生专栏”，《科技日报》的“张湖德养生专栏”，《中国食品报》的“保健食品的开发”等。

第一图书网, tushu007.com

# <<5分钟家庭美容方>>

## 书籍目录

一、家庭美容已成时尚二、中药美容法 （一）常用美容中药 （二）常用中药美容方剂三、饮食美容法 （一）影响美容的营养素 （二）具有美容作用的食物 （三）能美容的药膳 （四）要重视身体内部的环保美容 （五）值得推荐的家庭饮食美容品 （六）自制油性皮肤美容剂 （七）“油腻面”饮食的宜忌 （八）国外自制速效家庭美容保健剂 （九）美国人爱吃的美容食品四、按摩美容法 （一）按摩美容的常用手法 （二）按摩美容具体方法 （三）浴面美容法 （四）梅晴面部按摩美容十二法五、化妆美容法 （一）不同类型的化妆法 （二）清新的本色化妆术 （三）中老年妇女的妆法 （四）皮肤晒黑后的化妆法 （五）香水的正确使用 （六）要了解护肤品与美容品的区别 （七）戴眼镜女士的化妆 （八）工作紧张的白领丽人化妆法 （九）病床上的化妆法 （十）现代女性化妆的一些风格 （十一）各种护肤水的区别与使用 （十二）使用胭脂俏佳人 （十三）轻妆能防肌肤呼吸病六、颜面美容法七、美眼亮睫法八、美鼻法九、美唇法十、美牙法十一、美耳法十二、乳房健美法十三、形体美技巧十四、美发秀发十五、日常生活美容法十六、防治损容性皮肤病的偏方验方十七、穿出来的美十八、名人驻颜秘诀

第一图书网, tushu007.com

# <<5分钟家庭美容方>>

## 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