

<<护肤天使>>

图书基本信息

书名：<<护肤天使>>

13位ISBN编号：9787802023833

10位ISBN编号：7802023831

出版时间：2006-10

出版时间：中国人口出版社

作者：庄子园

页数：227

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>

<<护肤天使>>

内容概要

《护肤天使》将让你对头发和皮肤有更进一步的认识，并且了解该如何注意保护与清洁的工作，这样头发与皮肤才会回馈你最美的面貌。同时，《护肤天使》所设计的小单元“食疗DIY”并不像普通食谱般复杂，而是较为简略且具弹性，可依类似原则变化，做出最适合自己的佳肴。

<<护肤天使>>

书籍目录

Part 1 秀发保健一、关于头发 / 2二、常见头发问题 / 51. 掉发 / 52. 头发干燥 / 103. 头皮屑 / 14三、秀发所需要的营养素 / 201. 滋养头发 / 202. 预防秃头 / 26四、秀发沙龙 / 341. 如何洗出一头秀丽发丝 / 342. 哪些是造成头皮屑烦恼的坏习惯 / 413. 生活中如何预防脱发, 制造生发的优良环境 / 464. 多久洗一次头发才是恰当的频率 / 515. 如何选择秀发所需用品 / 546. 让头发美丽的小秘方 / 63Part 2 美肤保健一、皮肤 / 66二、常见皮肤问题 / 691. 青春 / 692. 斑点 / 753. 异位性皮炎 / 824. 脂漏性皮炎 / 865. 酒糟性皮炎 / 906. 接触性皮炎 / 957. 富贵手 / 998, 冬季痒 / 1059. 黑眼圈 / 10910. 香港脚 (足癣) / 115三、美肤所需要的营养素 / 1211. 抗衰老营养素 / 1212. 抗过敏营养素 / 1283. 抗痘营养素 / 1344. 抗斑营养素 / 1415. 美白 / 1486. 水嫩 / 1551. 清洗 / 1632. 保湿 / 168Part 3 健康保健室维生素B6 / 180维生素B5 (泛酸) / 181维生素B9 (叶酸) / 182维生素C / 184维生素E / 186铜 / 189硒 / 191维生素A / 193维生素B2 / 195锌 / 198钾 / 203铁 / 206二、促进健康体能的方法 / 209促进健康体能的方法——运动的指引 / 210三、饮食指标 / 221

<<护肤天使>>

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>