

<<美容养生堂>>

图书基本信息

书名：<<美容养生堂>>

13位ISBN编号：9787802223387

10位ISBN编号：7802223385

出版时间：2007-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：孔令谦 编

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>

## <<美容养生堂>>

### 内容概要

如何使人达到神形俱美呢？

《美容养生堂》一书将带领你掀起一场新的美容革命风暴。

全书共分为八章，从爱美是人的天性、飘飘秀发、美丽容颜、美体有道、手足情缘、完美形体到美容盛宴，全力打造你身体的每一个细节。

本书综合了专业美容师、著名养生专家的建议和意见，以最简单、最时尚、最科学的方式助你雕塑出令人过目不忘的完美曲线，做一回自信、靓丽的健康人士。

<<美容养生堂>>

作者简介

孔令谦：男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。

自幼随父临诊，尽得其传，曾拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。

多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生，饮食养生，自然疗法、文化养生四位一体模式。

著有《孔伯华及传人

## &lt;&lt;美容养生堂&gt;&gt;

## 书籍目录

序 爱美是人之天性 美容养生的历史渊源 美容养生的特点 美容养生的秘密所在 美容养生技法大展示

第一章 飘飘秀发——做百分百的美丽天使 可以洗出来的完美发质 为你的秀发选好洗发水 完美洗发四步骤 你有几把梳子 护发进行时 不同发质不一样的感觉 护发素是护发的核心 头发防晒新主张 日常护发招招鲜 养发四步走 让你的头发营养十足 吃出丝丝秀发 给你的头发做按摩 秀发也要喝饱水

第二章 美丽容颜——打造天使面孔 养颜护肤总动员 美丽从洗脸开始 面部美白百分百 做个水灵灵的美人 我看见了你的皱纹 女人养颜要补血 不要忘了面膜 就是这样眉目传情的 吃出浓密的眉毛 为眉毛规划美丽 告别烦人的黑眼圈 血丝不要爬满你的眼 别让鱼尾纹泄露了你的年龄 拒绝“眼袋”的侵扰 颜面美容全天候 这次一定把黑头彻底消灭光 口气清新,心情也舒畅 红唇上的风景 耳朵也要美丽大作战 按摩与靓耳同行

第三章 美体有道——塑造魔鬼身材 瘦亦有型,美容之道 现在,不要小肚腩 真的能吃掉肚腩吗 蜂腰是这样练出来的 美腿与细臂的完美组合 偷懒的人不会有健美的双臂 迷人的大腿 独享性感小腿 丰乳肥臀,这是诱人的资本 吃得“挺”美 快乐乳房的按摩攻略 打造圆翘的臀部

第四章 肌如凝脂——一白到底的秘密 护肤,原来这么简单 毛孔细致的秘密 和“橘皮”说bye~bye 轻松渡过“干燥危险期” 肤色均匀才是健康的肌肤 在你的肌肤上弹钢琴 美白就要白得彻底 洁白无瑕的肌肤最美 吃出肌肤水嫩嫩 洗澡也是美容 做个实足的睡美人

第五章 手足情缘——发散你的美丽思维 绝对美手计划 好好呵护你的手 上班族护手秘诀 美白嫩手速成 纤纤手指“动”中来 指甲,如花般的灿烂 秀出纤纤玉足 拿什么来拯救你,我的脚 足部SPA,自己动脚做 足部紧急情况SOS 天天脚按摩,赛过神仙佛

第六章 完美形体——常见损容疾病一扫光 当秀发遭遇疾病 坚决不做白发魔女 从此不再受脱发困扰 重塑完美容颜 不要痤疮破坏我的美 不要雀斑,只要美 恼人的红鼻头不见了 告别黄褐斑 不要让手足疾病影响你的美 别轻视你的灰指甲 拒绝手癣作乱 防治足癣,亮出健康脚板 让白斑在这里停止 健康的躯体最美 不再让腋臭打扰我 走出多毛的阴影

第七章 美容盛宴——特殊人群的美容洗礼 男人,我要做最美的 你介意我的头顶吗 品味男人的“魔鬼身材” 看不见的啤酒肚 让排毒成为男人的必修课 你的皮肤需求和女人一样迫切 运动添活力,更添美丽 乖宝宝的美容策略 护肤,从儿童开始 关于小胖墩的问题 小暴牙不见了 孕妇美容全攻略 怀孕并不是“美”的牺牲 准妈妈“扫黑”大行动 不要以孕期的丰满为美 最美不过夕阳红 中老年美容新概念 老年人护肤以营养为主 别让“假性衰老”成为真正的衰老

<<美容养生堂>>

编辑推荐

《孔伯华养生医馆专家谈养生:美容养生堂》由中国华侨出版社出版。

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>