

<<这样养颜最有效>>

图书基本信息

书名：<<这样养颜最有效>>

13位ISBN编号：9787810108522

10位ISBN编号：7810108522

出版时间：2005-5

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：郑美凤

页数：181

字数：157000

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>

## <<这样养颜最有效>>

### 内容概要

谁不想天生丽质，谁不想美艳动人。

其实要想美丽真的是很简单的，只要翻开这本书，我们将给您一个全新完整的概念——这样养颜最有效！

本书力求给您一个比较系统、全面的养颜概念及方法。

谁不想天生丽质，可并不是每个人都那么幸运；谁不想美艳动人，可并不是每个人都懂得如何去经营美丽。

即使是天生丽质的人经过岁月的变迁也会容颜渐衰。

但是，生活是可以改变的，美丽是可以打造的。

翻开本书，我们将给您一个全新完整的概念：这样养颜最有效！那么，什么是最有效的养颜方法呢？其实，答案很简单，就是要找到最适合自己的。

因此，本书力求给您一个比较系统、全面的养颜概念及方法。

读完本书之后，读者们将会拥有自我判断、选择、制定养颜方案的能力。

在面对琳琅满目的护肤品时，您不再会无所适从，也不会再盲目追逐某些中看不中用的养颜广告，而是坚定地对那些不适合自己的养颜产品说：NO！本书的特点是“平易近人、简单易行”。

所谓平易近人，指的是无论您是风华正茂还是白发苍苍，是锦衣玉食还是囊中羞涩，是如水女性还是阳刚男子，本书都提供给您适合自己的养颜方法。

何为简单易行呢？简而言之，就是容易理解、容易掌握、容易操作，特别是为身在繁忙都市的您提供简便快捷的护肤养颜方法。

也许在看本书之前，您已经对养颜有了不少的了解，也精心呵护着自己的肌肤，可是为什么美丽还是那么遥远呢？也许您在这里将会找到答案！本书专门开设了一个“养颜禁忌篇”，带领读者认识一些不正确的养颜方法——真是不看不知道，看了吓一跳！好了，现在请您轻轻地翻开书页，美丽离您不远了！

## <<这样养颜最有效>>

### 书籍目录

一、有效养颜需知道 1.传统养颜知多少 2.生活美容与医学美容 3.养颜就是使面部漂亮吗 4.美容养颜三原则 5.衡量美丽十标准 6.皮肤构造要知道 7.认识自己的肤质 8.现代医学及中医学对肤色的认识 9.改变肤色有希望 10.美白原理剖析 11.有效养颜的美容加减法 12.简单护肤ABC 13.既省钱又养颜的技巧 14.养颜还要看环境 15.损害皮肤八因素 16.养颜还要调起居 17.运动与养颜 18.这些习惯要避免 19.加速老化的14种动作 20.遗传因素对皮肤的影响 21.不同性格特征对皮肤 22.年龄是皮肤衰老的不可控制因素 23.季节对美容的影响 24.损容颜的重要之因——营养失衡 25.精神失调有碍养颜 26.不当美容害容颜 27.空气温度对皮肤的影响 28.内分泌激素对皮肤的影响 29.损容的一些医源性因素 30.注意辐射对皮肤的损伤 31.自然美容三字经二、让脸部恢复洁净 1.清洁面部给你健康容颜 2.洗脸的基本步骤 3.洗脸水的温度 4.脸部卸妆技巧 5.如何进行眼部卸妆 6.如何清除口红 7.卸妆后的清洁及护理 8.清洁乳带给你清爽光滑 9.无泡沫清洁剂 10.带你表面活性的清洁剂 11.针对性去角质产品 12.如何使用磨砂膏 13.卸妆清洁乳液三、亲密接触化妆品四、随“肤”所欲保养容颜五、防晒小系列六、自助按摩养容颜七、敷出一张靓丽的脸——面膜养颜法八、四季更替，美丽不移九、因时制宜的美容法十、与龄俱进保养容颜十一、男女有别话养颜十二、白领人士养颜法十三、美丽五官巧护理十四、皮肤病中谈养颜十五、养护容颜食中来十六、不看不知道，养颜真奇妙十七、中药养颜知多少十八、养颜禁忌篇

## <<这样养颜最有效>>

### 编辑推荐

谁不想天生丽质，谁不想美艳动人。

其实要想美丽真的是很简单的，只要翻开这本书，我们将给您一个全新完整的概念——这样养颜最有效！

本书力求给您一个比较系统、全面的养颜概念及方法。

<<这样养颜最有效>>

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>