第一图书网, tushu007.com

<<随手美容的技法>>

图书基本信息

书名：<<随手美容的技法>>

13位ISBN编号：9787500627401

10位ISBN编号：7500627408

出版时间：1998-06

出版时间：中国青年出版社

作者：丁兴旺

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

<<随手美容的技法>>

书籍目录

目录
小引
一、“今年20，明年18”的秘密
1.了解一点人体肌肤的常识
2自测一下你的皮肤年龄
3.鉴别一下你的皮肤类型
A.油性皮肤
B.干性皮肤
C.中性皮肤
4.掌握四季之中皮肤的不同特点
5.看看各个年龄段的皮肤特征
6.找找形成目前你的皮肤状态的原因
A.饮食和营养原因
B.性格、情绪原因
c.环境原因
D 年龄原因
二、容颜保春
1.洗脸法
A.水洗法
B 冷热水交替法
C.热毛巾敷面法
D.冷水拍面法
2.养肤法
A.面膜法
B 水果、蔬菜涂擦法
C.猪蹄膏、米饭团搽搓法
D.蒸面法
E.咀嚼法
3.按摩法
A.擦颜面
B.抬下颏
C 热擦涂津法
D.鼓双颊
E.推前额
F，防皱按摩法
G.面部防皱操
4.气功法
A.容颜“呵”字功
B.童面功
5.食疗法
A.美容粥
B.红枣粥
C.胡桃粥
D.胡萝卜粥
E.百合粥

F.天门冬粥
G.参苓粥
H.桂圆童子鸡汤
I.参芪鸡汤
J.黑木耳红枣汤
附：不同类型面颜的美容食疗食谱
6.舒情法
三、护发、美发
1.松发法
2.梳头法
3.洗发法
4.护发法
A.蛋蜜护发法
B.维生素E护发法
C.鳄梨护发法
D.啤酒护发法
5.按摩法
A.以指代梳法
B.揉中脘
C.摩关元
D 点肾俞
E.擦肺俞
6.气功法
A.导引生发功
B 乌发功
C.美发“ 呼 ”字功
7食疗法
A.服食黑芝麻法
B.服食核桃法
C.服食海带、紫菜法
D.何首乌粥
E.芝麻粥
F.冬虫草粥
四、美目、益脸
1.清洗法
A.用芝麻油去眼睫毛液
B.盐水法
C.去眼影
2.化妆法
A.睫毛化妆
B.滋润睫毛
3.按摩法
A.目神功
B.抹眼睑
C.熨目法
D.揉压太阳穴
E.推颈项

F.眼保健操
4 气功法
A.捏目四眦
B.舒肝养目功
C.运目功
D.眼功十二式
E.健目功
F.时空明目功
G.导引养目功
H.强肝明目功
I.吐纳明目功
5.食疗法
A.菊花粥
B.菊花茶
C.明珠汤
D.羊肝汤
E.猪肝汤
F.三鲜鸡血汤
G.兔肉枸杞汤
H.枸杞子粥
I.益母圆肉汤
J.白水羊肝
K.翡翠猪肝
L.拌羊肝
五、护鼻、健鼻
1.按摩法
A.擦鼻柱
B.捏鼻梁
C.鼻保健
D.推鼻中
E.摩印堂
F.掐鼻穴
G.搓鼻翼
H.按捏鼻根
I点迎香
J.揉合谷
2.气功法
A.鼻功
B.鼻炎功
C.健鼻功
D.气功鼻部按摩操
六、洁齿、固齿
1.刷牙洁齿法
2.盐水漱口法
3.温水漱口法
4.漱津法
5.茶水漱口法

6.叩齿吞津法
A.叩齿法
B.鼓激法
C.搅海法
D.吞津法
7.固齿法
A.叩齿咽津法
B.小便时叩齿法
C.种齿法
D.盐汤揩齿叩齿法
8.按摩法
A.交替叩齿法
B.垫压咬齿法
C.指摩牙龈法
D.舔摩牙床法
9.气功法
A.健齿功
B.生津养齿功
10食疗法
A.瓜果法
B.补骨腰子
七、护手、润手
1.洗手法
2.按摩法
A.润手嫩肤按摩法
B.防冻护手按摩法
3.手部运动法
A.“ 弹钢琴 ”
B.举手
C.握拳伸掌
D.放松手部
E.翘拇指
F.弹指
G.拔指
八、形体健美
1食疗减肥法
A.茶
B.食醋
C.醋泡黄豆
D.蔬菜
E.甘薯
2.按摩减肥法
A 点按法
B.切法
C.叩揉法
D.双手交叉推挤法
E.牵拉法

3.气功减肥法
4.体操减肥法
九、美容常见病的自我防治
1.面部无光的防治
A 食疗法
B.按摩法
2.面部粗糙的防治
3.面部皱纹的防治
A.面部自我按摩法
B.面部美容防皱操
C.面部自我指压法
D.面膜法
4.痤疮的防治
A.按摩法
B.气功法
5.黄褐斑的防治
A.食疗法
B.按摩法
6.雀斑的防治
A.擦面法
B.按摩法
C.食疗法
7.眼泡浮肿的自治
A.按摩法
B.消肿法
8.黑眼圈的防治
9.冻疮的防治
A.冷浴法
B.冷热法
C.按摩法
10.口臭的防治
A.清洁口腔法
B.饮食法

第一图书网, tushu007.com

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