

<<现代科学美容护肤300题>>

图书基本信息

书名：<<现代科学美容护肤300题>>

13位ISBN编号：9787508236803

10位ISBN编号：7508236807

出版时间：2005-8

出版时间：金盾出版社

作者：陈国珍

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>

<<现代科学美容护肤300题>>

内容概要

这是一本专门介绍现代科学美容、美体、护肤方法的大众科普读物。

全书通过约300个大家比较关心的问题，以通俗易懂的语言，向人们讲述了现代美容养颜、美体塑身、美肤护肤的新观念及具体方法，同时指出了当前在这方面存在的一些误区及危害。

本书内容丰富，观点新颖，具有很强的知识性、实用性和针对性，适合社会各界人士，尤其是青年男女阅读使用。

<<现代科学美容护肤300题>>

书籍目录

一 美容养颜之道 (一) 美发法 1 头发不健康的六种表现 2 怎样拥有一头乌黑亮泽的头发 3 怎样正确养护你的头发 4 春季怎样护发 5 夏日秀发防晒有招 6 秋季全方位科学护理秀发 7 秋季护发的关键 8 当心美发十大陷阱 9 预防脱发的十大秘诀 10 克服对待头发的十三个坏习惯 11 健康秀发保护指南 (二) 美脸法 1 全球美容护肤八种新观念 2 怎样防止面色日趋发黄 3 怎样防止脸部肌肉松弛 4 怎样防止脸上出现雀斑 5 怎样防止脸部过早出现皱纹 6 怎样洗出美丽的脸来 7 正确洗脸十步骤 8 冷水洗脸不利美容 9 油性皮肤的洗脸妙法 10 怎样贴出美丽的脸来 11 嫩脸秘技——正确使用面膜的方法 12 在家怎样做简易蒸脸 13 怎样做面部皮肤家庭护理 14 怎样让脸部皮肤运动防衰 15 怎样增强容貌美感 16 面容靓丽重在养血 17 性爱是美容的最好帮手 18 加强面部保湿的六个妙招 19 都市白领美容宝典 20 网络操作者养颜秘诀 21 不同年龄女性的驻颜秘诀 22 中年女性食补雌激素驻颜法 23 怀孕女士应怎样美容 24 家庭简易美容六法 25 价廉效佳美容八法 26 厨房靓容小窍门九则 27 食醋养颜十四法 28 沐浴美容五法 29 红颜常驻的五个小办法 30 养颜美容饮品十方二 美体塑身之招三 美肤护肤之法四 谨防美容护肤的种种误区

章节摘录

书摘4. 怎样防止脸上出现雀斑 血液或细胞核蛋白质中某种成分发生氧化，就会在皮肤上生成黑色素沉淀物，这就是雀斑。

防止雀斑应做到以下几点。

首先，让皮肤得到充分的休息(尤其是白天)，努力使皮肤不要老化，这是最基本的方法。

其次，在太阳光强烈的夏季，要尽量避免过度日晒，因为太阳光中的紫外线容易使皮肤内的黑色素沉着。

再者，有学者研究显示，维生素C有使沉着的黑色素还原消褪的功效。

因此，有雀斑的人，应多吃含有维生素C的水果、蔬菜，如柑橘类、草莓、菠萝、蜜瓜等，可使雀斑的颜色变浅。

长了雀斑以后，千万不要用浓妆艳抹的方法来遮盖。

这样，阻碍了皮肤的新陈代谢，会增大雀斑的面积和加深雀斑的颜色。

雀斑除了是太阳晒以及皮肤衰老的自然结果外，还有由于化妆品的缘故而生的“皮炎”。

由这种原因生雀斑的人相当多，尤其是使用油质面霜的人。

化妆品中的香料及色素会刺激皮肤，皮肤过敏的人就会患皮炎，渐渐变为雀斑。

因此，在使用化妆品前，应该在耳后或手背试抹一点，若发现有痒及红肿等现象，就不用。

P24

<<现代科学美容护肤300题>>

编辑推荐

本书以人体解剖学、美容医学、运动医学、皮肤保健学、皮肤护理学为理论基础，按人体全身不同部位，从头到脚，紧密结合日常生活中美容护肤种种不讲科学的现状，用通俗的语言，简明扼要地介绍了美容养颜之道、美体塑身之招、美肤护肤之法，同时指出了日常美容护肤中存在的种种误区，以给人们作为警示。

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>