第一图书网, tushu007.com

<<正确选择美容减肥休闲方式>>

图书基本信息

书名：<<正确选择美容减肥休闲方式>>

13位ISBN编号：9787508711973

10位ISBN编号：7508711971

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会

作者：刘淑珍

页数：180

字数：126000

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

<<正确选择美容减肥休闲方式>>

内容概要

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。
在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。
生命是珍贵的，人生是美好的。
延长生命、提高生存质量是现代人的追求。
欣赏美、追求美，是人类的共性。
美丽的容颜、娇好的身材、健康的体魄是人们向往的理想体质境界。
《美容篇》塑造心灵美与外在美，使生命个体持久美丽。
《整形篇》弥补生理缺憾，拥有完美人生。
《减肥篇》奉献科学锦囊，倡导绿色减肥。
《健康篇》提供精神食粮，注重生活养生。
《休闲篇》选择适宜个体的生活休闲方式，使生活丰富多彩，使生命更加充实、更有意义、更有价值。
每部分知识都与读者生命、生活、健康、美丽息息相关，是您茶余饭后、床旁枕边不可或缺的读物。
用心读一读，这本书会使您身心健康，避免在美容、减肥中走入误区；会给您生活以科学指导，为生命的健康、美丽加油助力；会给您以美的享受，在和谐社会的大家庭里创造生活、享受快乐与幸福！

书籍目录

第一部分　美容篇　1．什么是美　2．皮肤美的标准是什么　3．女性形体美的标准是什么　4．男性形体美的标准是什么　5．头发的美学标准是什么　6．乳房的美学标准是什么　7．怎样塑造美　8．如何学会心理美容　9．心理状态与皮肤美容有何关系　10．睡眠与皮肤美容有何关系　11．性生活与皮肤美容有何关系　12．维生素与皮肤美容有何关系　13．如何用水来美丽肌肤　14．怎样分辨自己的皮肤类型　15．不同类型皮肤如何进行饮食调养　16．脂溢性脱发如何进行饮食调理　17．痤疮患者如何进行饮食调理　18．常食用的美容食品有哪些　19．常食用的美发食品有哪些　20．不利于美容的食物有哪些　21．哪十种食物有助于睡眠　22．烟、酒为什么会影响皮肤美容　23．便秘为什么会影响皮肤美容　24．如何通过沐浴美丽肌肤　25．如何正确使用香水　26．皱纹是怎样产生的　27．怎样避免早生皱纹　28．黑眼圈是怎么形成的　29．如何预防黑眼圈　30．口腔保健有哪几种方法　31．如何正确使用牙签　32．如何消除口臭　33．怎样选择化妆品　34．不同年龄如何选择化妆品　35．如何正确选择防晒品　36．防晒霜的SPF值是否越高越好　37．皮肤晒伤后如何护理　38．春季如何护肤　39．夏季如何护肤　40．秋季如何护肤　41．冬季如何护肤　42．冬季也需要防晒吗　43．高原地区的人们如何护肤　44．农村地区的人们如何护肤　45．千陸皮肤如何护理　46．中性皮肤如何护理　47．油性皮肤如何护理　48．敏感性皮肤如何护理　49．怎样正确呵护面部皮肤　50．如何进行面部美容按摩　51．家庭中怎样使用面膜美容　52．家庭中怎样利用蒸汽浴面……第二部分　整形篇第三部分　减肥篇第四部分　健康篇第五部分　休闲篇后记

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