

<<女性美容护肤秘诀>>

图书基本信息

书名：<<女性美容护肤秘诀>>

13位ISBN编号：9787509111185

10位ISBN编号：7509111188

出版时间：2007-6

出版单位：人民军医出版社

作者：吴娟

页数：298

字数：179000

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>

<<女性美容护肤秘诀>>

内容概要

本书在第2版的基础上修订而成，较详细地介绍了皮肤的结构和生理特点，影响美容的因素，不同年龄、不同季节、不同类型皮肤的科学保养方法；具体介绍了饮食美容、洗浴美容、按摩美容、化妆美容、护发养发、医学美容以及碍美常见病的防治等实用知识与技巧。

内容科学丰富，语言通俗易懂，知识性、实用性强，适于各年龄段的女性阅读，亦可供美容行业人员参考。

<<女性美容护肤秘诀>>

书籍目录

一、护肤与养肤皮肤结构与功能 了解皮肤整体观 皮肤类型与特点 皮肤的生理作用 皮肤的新陈代谢 皮肤颜色的种类 皮肤的感觉功能 睡眠与护肤美容 洗脸浴面与美容 蒸面清洁皮肤法 保养皮肤的饮食 春季美容护肤法 夏季美容护肤法 秋季美容护肤法 冬季美容护肤法 娱乐中的护肤法 运动前后妥护肤 皮肤晒伤怎么办 护肤防晒几要事 自调皮肤护理剂 形形色色美肤法 蔬菜瓜果护肤法 美容护肤用面膜 美容面膜自制法 根据皮肤选面霜 面部美容小妙方 不利皮肤的因素 影响美容的药物 皮肤皱纹的产生 防止脸部生皱纹 怎样防治抬头纹 如何防止鱼尾纹 护理颈部除皱纹 短效脱毛有方法 长效脱毛可选择 自我快捷脱毛法 碍美动作当戒除 单眼皮与双眼皮二、饮食与护肤蛋白质与肌肤美 维生素A、B与护肤 维生素E与护肤 维生素B与护肤 维生素C与护肤 脂肪饮食与护肤 水为廉价美容剂 无机盐与肌肤美 嫩肤美容白木耳 乌发明目服芝麻 美容食品数硬果 润肤乌发核桃仁 美容润肤用花粉 润肤健体黄花菜 女性美容护肤秘诀减肥美容用冬瓜 护肤巧吃胡萝卜 经济实惠的豆腐 除皱美肤丝瓜水 细嫩皮肤吃苦瓜 润肤悦颜有大枣 护肤益颜猕猴桃 益容佳品数西瓜 丰肌泽肤吃桂圆 黑发悦色吃柚子 面色红润吃椰子 悦心美容有苹果 光滑皮肤数芒果 美容妙品属柠檬 蜂蜜美容又强身 丰肌美颜喝牛奶 营养皮肤吃鸡蛋 猪皮猪蹄葆青春 皮肤细腻吃兔肉 丰肌泽肤食甲鱼 颜面红润食海参 增白玉肤美食谱 润肤去皱美食谱三、洗浴与护肤沐浴护肤又健身 肥皂浴液的选择 正确的沐浴方法 沐浴的注意事项 强身护肤温水浴 冷水沐浴护肤法 冷水热水交替浴 回春护肤温泉浴 健美减肥桑拿浴 护肤祛病海水浴 利弊皆存日光浴 热敷按摩海沙浴 健身美容可泥浴 养肤爽身可酒浴 养肤健肤芦荟浴 各种护肤沐浴法 养颜健身有足浴四、按摩与护肤盐水美容按摩法 防治皱纹按摩法 养颜护肤按摩法 面颊除皱按摩法 美化眼部按摩法 眼窍保健按摩法 眼部皱纹消除法 耳部按摩养颜容 鼻部美化保健法 按摩牙龈好处多 叩齿护齿健美法 颈部美化按摩法五、化妆与美容化妆品有哪些 美容工具有哪些 美容化妆按步骤 面部化妆有要诀 何谓简易化妆法 简易化妆的步骤 何谓基本化妆法 淡妆淡抹应相宜 日妆化妆有技巧 妩媚动人的晚妆 春季化妆的技巧 夏季化妆的要诀 秋季应如何化妆 冬季化妆的艺术 形形色色丽人妆 新娘美化婚礼妆 怀孕期间的美容 巧妙补妆有艺术 卸妆技巧与艺术 面部轮廓巧妆扮 方形脸美丽方案 长形脸美丽方案 美化倒三角形脸 美化颧骨突出脸 美化额头狭窄脸 眼型校正化妆法 睫毛修饰有技巧 美化眉毛方法多 美眉画眉有讲究 各种眉型修饰法 耳朵美化不可少 美化嘴唇显妩媚 口红选择的艺术 涂抹口红的技巧 口红唇膏不宜多 唇线画法有讲究 美化下颏方法多 协调五官的化妆 怎样使用阴影膏 先天不足掩饰法 用粉底掩饰缺点 女性化妆有七戒 化妆品使用不宜 六、美发与护发头发结构与组成 秀发受损查原因 养发护发的原理 梳理头发的作用 梳理头发有技巧 正确洗浴头发法 合理选择洗发剂 养护发剂有哪些 美发乌发的饮食 养发健发的食物 健发护发饮食谱 健发养发药膳谱 孕产妇的养护发 更年期的护发法 干性头发护发法 养发护发按摩法 乌发固发可练功 损发因素应避免 预防脱发八要点 头发缠结巧处理 头发“开花”怎么办 头发变黄怎么办 少年白发的对策 饮食去除头皮屑 防治脱发的饮食 假发的合理配戴七、碍美病防治少女为何长痤疮 祛除痤疮的饮食 治疗痤疮按摩法 痤疮的药物疗法 祛除雀斑的饮食 消除雀斑按摩法 退黄褐斑的饮食 治黄褐斑按摩法 脱眉原因与防治 消白癫风的饮食 扁平疣的防治法 面部黑斑巧祛除 怎样治疗桃花癣 皮肤过敏的防治 如何防治黄水疮 佩戴首饰防皮炎八、医学美容法去除皱纹可手术 填充除皱美容法 改变皮肤换肤术 皮肤磨削美容术 毒素注射除皱法 单睑可做重睑术 成功的眼袋手术 鼻子的美丽标准 美化鼻梁隆鼻术 酒窝成形美容术 医学美容疗秃发

<<女性美容护肤秘诀>>

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>