

<<果蔬靓肤>>

图书基本信息

书名：<<果蔬靓肤>>

13位ISBN编号：9787509118290

10位ISBN编号：7509118298

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：杨学文 主编

页数：211

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>

## <<果蔬靓肤>>

### 前言

“白里透红，与众不同”。

这一句看似普通的广告语却道出了天下女人的梦想。

是的，几乎没有一个女人不希望自己拥有白皙水嫩、亮丽迷人的皮肤，然而，天生一副好皮肤的人并不算多，再美丽的皮肤也总会有这样或那样的不足。

润肤水、美白霜、祛痘膏固然能起到一定的护理作用，但我们身边触手可及的蔬菜、水果也是上好的美容护肤佳品。

皮肤的营养来自体内，体内的营养状况决定着皮肤的质量。

蔬菜、水果富含对皮肤大有裨益的各种维生素和无机盐。

例如，黄酮类激素具有维护皮肤弹性蛋白、保持皮肤水分的作用，是任何一款护肤品中不可缺少的物质。

很多人认为，我们只能通过抹护肤品，才能获得这种物质，事实上，我们所熟知的维生素C就是产生黄酮类激素的基本物质，而很多蔬菜、水果都被称作是“维生素C宝库”。

在越来越崇尚返璞归真的现代，时尚的美容护肤理念是亲近自然，让纯天然的护肤品——果蔬来呵护你的肌肤。

## <<果蔬靓肤>>

### 内容概要

皮肤是人体健康的一面镜子。

维持皮肤的健美，除了必要的外在养护外，更重要的是身体内部的调理。

以内养外才能获得健康美丽的皮肤，其中均衡的饮食为皮肤的健康提供了必需的营养素，是皮肤美容的重要途径之一。

本孑介绍了各种水果、蔬菜的营养成分，指导读者合理摄取营养，保持身体健美，延缓衰老，使皮肤润泽，纹理细腻，增添美感。

## <<果蔬靓肤>>

### 书籍目录

一、认识我们的皮肤 皮肤的构成 皮肤的附属物 皮肤的种类 皮肤类型的测定 健美的皮肤什么样二、爱肌肤，就应该知道肌肤的麻烦 青春痘——成长的烦恼 皮肤干燥——不可忽视的“面子问题” 皱纹——皮肤的年轮 雀斑、黄褐斑——糟糕的皮肤“点缀” 皮肤过敏——敏感体质的苦恼 晒伤——阳光的殷勤“馈赠” 三、蔬菜靓肤 白萝卜 胡萝卜 大白菜 花椰菜 卷心菜 菠菜 莴菜 芥菜 苦蕒菜 韭菜 芹菜 空心菜 黄瓜 丝瓜 苦瓜 冬瓜 南瓜 芦笋 青椒 茄子 番茄 洋葱 黄豆·毛豆·黄豆芽 豌豆 莲藕 茭白 荸荠 山药 .....四、果品靓肤注：选取果蔬要慎重

## &lt;&lt;果蔬靓肤&gt;&gt;

## 章节摘录

皮肤干燥：不可忽视的“面子问题”什么是皮肤干燥当你的脸感到紧绷，没有湿润感，身体其他部分的皮肤也出现干巴巴的状态，有的部位甚至出现干燥脱皮现象，洗澡后有发痒的感觉时，表明你的皮肤已经是“干燥危险期”了！

皮肤干燥的原因皮肤湿润度与皮肤含水量及皮脂腺分泌皮脂相关，而皮肤的含水量又与皮肤的表皮角质层密不可分。

角质层表面的皮脂膜可以锁住水分，防止肌肤水分流失。

角质层含有的天然保湿因子即氨基酸类、乳酸盐及糖类等，可以吸收水分，润泽皮肤起屏障保护的作用，能及时调节肌肤水分的流失，使皮肤保持湿润。

当由于某些原因使肌肤的新陈代谢变迟缓时，皮脂腺分泌的皮脂就会慢慢减少。

如果再遇上其他的一些外界刺激，引起水分流失，就造成皮肤干燥了。

其他使皮肤干燥的因素气温变化天气转冷，皮脂腺和汗腺的分泌就会急速减少，加上空气中湿度不够，使得皮肤的水分蒸发过快，皮肤的表面就会变得粗糙。

年龄因素随着年龄增长，皮肤保存水分的能力会下降，皮脂分泌也会减少，这时就会出现紧绷、粗糙及脱屑等现象。

过度洗浴洗澡次数过多，且常洗热水澡，都容易把自动脱落的角质层和汗液混合成的白色皮肤屑洗掉，减少了这些物质对皮肤的保护，细胞内的水分更容易蒸发，皮肤也就容易干燥。

紫外线照射日光中的紫外线对皮肤过度的照射，会使皮肤失水，加速皮肤的老化。

## <<果蔬靓肤>>

### 编辑推荐

《果蔬靓肤》告诉我们：水果、蔬菜是最好的美容师。最省钱、最方便、最安全的靓肤方法才是最好的方法。

<<果蔬靓肤>>

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>