

<<祛斑美白大智慧>>

图书基本信息

书名：<<祛斑美白大智慧>>

13位ISBN编号：9787509131503

10位ISBN编号：7509131502

出版时间：2010-2

出版时间：人民军医出版社

作者：廖虹

页数：179

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>

## <<祛斑美白大智慧>>

### 前言

爱美之心，人皆有之。

因为有了美，世界才会变得如此赏心悦目。

然而，对于长斑的女性，昔日的花容月貌似乎已是过眼云烟，她们时常会暗暗顾影自怜。

爱惜容颜的你，愿意继续委曲求全，任由如花容颜慢慢逝去，终日因为斑痕密布而“望颜兴叹”吗？相信你的回答一定是：No！

好！

现在，你就必须振作精神，跟坏习惯划清界限，将色斑彻底扫除，重新打造你的“面子工程”吧！

下定决心重新回到美白丽人的行列。

对以下时尚潮流的生活场景，你一定非常熟悉吧？

躺在棕榈参天的金色沙滩上晒出蜜糖肤色；坐在露天茶座里悠闲地享用香浓咖啡；吸着香烟漫步于午后灿烂的阳光下；为了保持苗条身段甘愿做素食美人；挂在电脑上聊天看片、打游戏；喜欢通宵泡吧蹦迪，寻求刺激；往脸上乱搽劣质化妆品，还自诩青春无敌……以上种种，都会让你成为大小色斑的俘虏。

于是，为了消除脸上的雀斑和黑斑，你用了千方百计却无济于事。

只有掌握了科学的美容知识、正确的祛斑方法，你才有可能重新拥有陶瓷般的肌肤！

每个人的先天条件不一样，这是无法改变的。

我们能够改变的，就是做好保养和护理工作。

你必须培养良好的生活习惯：出门采取防晒措施，营养均衡、不挑食，睡眠充足，及时疏解身心压力，保持情绪稳定……每天一点一滴的努力，最终让色斑黯然隐退“江湖”。

如果色斑增多或者加深，那么中医药的汤药调理、针灸和按摩会让你的血脉、经络通畅自如；现代化的激光诊治技术更能助你一臂之力。

本书从剖析女性常见色斑的成因和种类入手，逐一介绍祛斑妙方，科学、简单而实用，是你美白肌肤、彰显女人魅力的良师益友。

## <<祛斑美白大智慧>>

### 内容概要

本书分析了女性常见色斑的成因和种类，介绍了女性肌肤的护理方法、饮食疗法、运动处方和养生保健措施，同时还介绍了药物和疾病所致的皮肤色斑以及西医快速祛斑方法等。本书语言通俗易懂，内容科学实用，是广大女性拥有白嫩肌肤的良师益友。

## <<祛斑美白大智慧>>

### 书籍目录

Part 1 色斑让你的肌肤黯淡无光 诱发色斑的“元凶” 面部的几大“斑”派 你的色斑为什么越来越多 标本兼治的四大祛斑术 巧用美肤霜，从此告别色斑 Part 2 嫩白肌肤是护理出来的 修炼护肤的基本功 养颜祛斑需要持之以恒 测一测你的防晒商 注意防晒的女人美到老 紧急救护晒伤后的肌肤 打造水润美人的“七重奏” 聪明女人巧手饰色斑 遮盖白斑的修护妙策 褪斑产品巧挑选 睡眠充足，美白梦成真 心情好，皮肤自然好 运动疗法祛色斑 淡斑面膜DIY 滥用药物易长色斑 消除色斑背后的健康隐患 Part 3 制订一个祛斑饮食计划 祛斑食材，还你冰雪肌肤 美食也祛斑 智退妊娠斑，准妈妈不用愁 巧除雀斑，私房菜大集合 美食小锦囊，轻松降服日晒斑 净化黑斑的必备食谱 全面反击“辐射斑”的食疗方 红颜方，让汗斑隐退 清理白斑的营养菜单 让鸡蛋孕育无瑕美肌 拥有清亮肌肤，牛奶功效妙不可言 珍珠焕发肌肤光彩 八款雪肤法宝，让容颜温润如玉 Part 4 使肌肤永葆青春的运动方 冥想美容，让美丽重新绽放 赢得丰盈肌肤的按摩计划 瑜伽排毒，帮你淡斑减压 精油祛斑，皮肤亮白不求人 运动做主，保持肌肤晶莹通透 Part 5 中医疗法祛斑养生两不误 和谐调理，完美肌肤养成有道 神奇治斑的29种草本精华 巧医黄褐斑还需中药妙剂 中药帮孕妈妈去掉妊娠斑 中草药治疗雀斑有办法 内调外治去除扁平疣 医治白斑贵在坚持不懈 推拿按摩，塑造净白肌肤 舒经活血，古法针灸祛斑忙 居家实用的美白药浴方案 Part 6 西医教你快速消斑“换肤”法 消退色斑的常见方法 妙治汗斑的实用配方 “管制”小色斑的几类手术疗法 去掉斑痕的光电科技

## <<祛斑美白大智慧>>

### 章节摘录

插图：对于女性来说，美白肌肤是拥有如花容颜的重要因素，与色斑当然是“势不两立”。然而，色斑的形成是一个十分复杂的过程，它与年龄、内分泌、情绪、失眠、药物、激素、阳光、风吹、身体及皮肤不健康等很多因素有关。

只有了解这方面的知识，重视自己、爱护自己，色斑才会远离你。

31岁的丁宁是一位颇为时尚的现代女性。

作为一家私营企业的老板，她有足够的财力来满足自己的小资情调。

每天早上9点钟到公司，她会让助理冲泡一壶浓浓的麦氏咖啡或立顿红茶，这有助于她在工作时提神醒脑。

在宽敞的大班台前一坐，她先点燃一支细细的摩尔香烟，然后在淡淡的烟雾缭绕中开始一天的工作进程。

午饭后半小时，她常常会去室外的林荫小道散步，或者借助于小区的健身器械做做简单的活动。

由于业务繁忙，丁宁通常是晚上最后一个离开公司的；即使偶有空闲，她下班后也不习惯于早早回家，而是约好友或者亲近的下属到一些有名的酒吧聊天、谈工作，或者去洗桑拿、泡温泉。

当然，身为独立的法人代表，丁宁毋庸置疑是位典型的工作狂。

她的精神压力非常大，休息时间很少，导致平时食欲缺乏，情绪容易起伏波动，并且这半年来她一直深受失眠多梦之苦。

在儿子放暑假期间，她禁不住孩子的苦苦相求，陪同老公和儿子一起去香港的迪士尼乐园游玩。

在剩余的时间里，他们一起去露天市场购物，到精致的西式餐厅享用美食佳肴，在悠闲写意的气氛里品味下午茶，流连于古朴幽雅的历史古迹，在美丽的阳光沙滩上赤足奔跑、逐浪嬉戏……

## &lt;&lt;祛斑美白大智慧&gt;&gt;

## 编辑推荐

《祛斑美白大智慧》：这样祛斑最有效告别色斑的美肤霜心情好，皮肤自然好雀斑女性的私房菜运动让肌肤永葆青春瑜伽排毒轻松减压推拿按摩净白肌肤水润肌肤“七重奏”百味园里的斗斑奇葩让鸡蛋孕育无瑕美肌按揉唤醒丰盈肌肤神奇治斑药用精华馨香药浴浣洗凝脂《祛斑美白大智慧》分析了女性常见斑点的成因和种类，常见的防治办法，包括面部皮肤的基本护理、防晒小常识、晒后肌肤的紧急救护措施、补水保湿、选择去斑产品、修饰遮盖、饮食搭配、睡眠、运动方式等等，并针对滥用药物和身体疾病导致的色斑，提出了切实有效的对策这些办法都具体可行，方便易学。

在日常饮食除斑的部分，《祛斑美白大智慧》详细介绍了对于女性肌肤的黄褐斑、雀斑的内调外治的食疗办法；具体列举了对于日晒斑、黑斑、辐射斑、老年斑、汗斑和白斑、应当采用哪些饮食疗法来防治；考虑到都市女性忙碌的生活节奏，特地介绍了鸡蛋、牛奶、珍珠、食醋，食盐等常见食品的应用小花招，都属于信手拈来、经济适用的计策。

《祛斑美白大智慧》分析了女性常见斑点的成因和种类，分别给出女性白嫩肌肤的护理方法、饮食祛除各种色斑的方法，让肌肤永葆年轻的运动方法，如何用养生保健保持肌肤美丽的方法，还对因药物和疾病导致的皮肤色斑提出了切实有效的对策等，《祛斑美白大智慧》所介绍的方法科学实用，简单有效，便易学。

是广大女性护理美丽肌肤最有效的良方。

<<祛斑美白大智慧>>

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>