

<<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：9787509158340

10位ISBN编号：7509158346

出版时间：2012-9

出版单位：人民军医出版社

作者：何莉，关明 主编

页数：306

字数：233000

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3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、按摩护肤，化妆美容、祛斑与美白、排毒与护肤、精油与护肤、护发养发等实用知识与技巧。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，亦可供美容专业人员参考。

<<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

护肤防晒二三事

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、D与护肤

维生素E与护肤

维生素B与护肤

维生素C与护肤

<<女性美容护肤秘诀>>

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
减肥美容用冬瓜
护肤巧吃胡萝卜
经济实惠的豆腐
除皱嫩肤丝瓜水
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
蜜蜂美容又强身
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、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
眼窝保健按摩法
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
四、化妆与美容
化妆用品有哪些

<<女性美容护肤秘诀>>

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
方型脸美丽方案
长型脸美丽方案
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
五、祛斑与美白
色斑形成有原因
色斑可以分几类
不良习惯诱色斑
黄褐斑形成原因

<<女性美容护肤秘诀>>

食疗可治黄褐斑
中药祛斑有良方
中药外用可祛斑
雀斑成因与预防
食疗中药祛雀斑
白癜风形成原因
白癜风治疗方法
白癜风的自疗方
食疗祛斑养颜法
中药美白护肤法
药膳食疗祛斑法
中药面膜祛斑法
自制面膜祛斑法
瑜伽祛斑养颜法
六、排毒与护肤
人体毒素及危害
脏腑毒素的表现
人体排毒时间表
春季食物排毒法
夏季食物排毒法
秋季食物排毒法
冬季食物排毒法
食物排毒与护肤
食物排毒养颜方
中药排毒养颜法
常用排毒中草药
中药排毒养颜方
洗浴排毒养颜法
泡浴排毒养颜法
淋浴排毒养颜法
药浴排毒养颜法
瑶族瑶浴养颜法
自制蔬果排毒膜
中药排毒养颜膜
瑜伽排毒瘦身法
七、精油与护肤
植物精油分等级
精油特点与功效
精油的作用途径
精油的使用方法
什么是基础精油
什么是单方精油
复方精油的调配
精油与美容养颜
精油与美体塑形
精油与保健养生
八、美发与护发

<<女性美容护肤秘诀>>

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
合理选择洁发剂
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“开发”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

<<女性美容护肤秘诀>>

章节摘录

版权页：插图：（5）消除脸上皱纹：老母猪蹄数只，洗净后，煮成膏，晚上睡觉前搽脸，第二天早晨洗去，半个月后即可消除皱纹。

（6）消除皮肤伤痕：用生姜汁调轻粉，搽在患处，可使伤口好后不留痕迹。

不利皮肤的因素 对皮肤不利的因素主要有如下几种。

（1）阳光：对皮肤老化影响最大的要算紫外线，因为它是最主要的骨胶原的破坏者，并且会使皮肤变得干燥粗硬。

婴儿面部的皮肤同全身皮肤没有两样，但随着他们的成长，那些裸露在外受阳光照射的部分，就越来越不同于身体上那些晒不着太阳的部分了。

但不必把自己藏在阴影里，可以在晴朗的天气里外出旅行。

皮肤专家的研究同时证实：稍晒一些太阳反而于皮肤有利。

因为阳光中的紫外线有杀伤表皮细菌以及使皮脂成分转化成维生素D的功能。

（2）干燥：作为对皮肤的不利因素，把“干燥”排在“阳光”之下并不是没有道理的。

皮肤的柔软度与皮肤的含水量成正比。

水分是由起保护作用的酸性外皮层保留在皮肤内的。

干燥的空气很快就会夺去皮肤中的水分。

我们常以“润泽”来形容健美的皮肤，因为健康的皮肤会有90%以上的水充满在皮肤细胞间，使皮肤柔软而富有弹性，且平滑不易起皱纹。

（3）精神压抑：情绪与身体健康成正相关关系，同样应该使我们重视的是精神对皮肤的正相关关系。

大部分为自己面部的粉刺、小疙瘩而苦恼的女性，不懂得其缘由之一正是精神压抑。

精神忧郁会导致激素失调，而且会使你失眠、饮食不当，并且总在不经意间紧锁双眉，耷拉嘴角，这些表情纹路就会慢慢固定下来。

相反，精神上无忧无虑者的皮肤往往比其他人的皮肤要平滑一些，这个事实在生活中随处可见。

人们可以从一个憔悴的面容上断出这个人内心的精神重负，这也是事实。

这是因为心理状态的变化能影响神经、内分泌系统的活动，从而影响激素的分泌，给皮肤带来变化。

激素可使微血管的循环通畅，促进表皮细胞分裂增殖，并具有储存皮下脂肪的功能。

而轻松愉快的心理状态可使女性激素分泌活跃。

这就是为什么恋爱中的女性显得很美的缘故。

（4）营养不良：皮肤是人体的一个重要组成部分，是人体最外层的一个器官。

身体内是否在进行着正常的新陈代谢，对皮肤的健美事关重大。

皮肤自身的代谢依赖体内供给营养，正因为如此，皮肤才被称为“内脏之镜”。

机体发生疾病时体内的新陈代谢趋于紊乱，皮肤相应也会发生病变。

影响美容的药物 药物同其他事物一样，也有两重性，长期过量服用某种药物，则会引起不良反应，如有些药物可使毛发、皮肤、形体发生改变等。

（1）影响毛发的药物：长时间应用甲苄肼、甲氨蝶呤、氟尿嘧啶、争光霉素、平阳霉素、更生霉素、自力霉素、阿霉素等抗癌药物，可引起脱发。

据报道，过量使用维生素A，长时间大量服用谷维素、安妥明等药物，同样可引起脱发。

长时间大量服用丙酸睾酮、甲睾酮、苯丙酸诺龙、去氢甲睾酮（大力补）等雄激素，除能引起肝脏损伤、痤疮、声音嘶哑、女性男性化外，还可导致多毛症。

长时间服用长压定，可引起多毛症而影响容貌。

<<女性美容护肤秘诀>>

编辑推荐

《女性美容护肤秘诀(第4版)》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，亦可供美容专业人员参考。

<<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>