第一图书网, tushu007.com

<<肌肤与你越变越美>>

图书基本信息

书名：<<肌肤与你越变越美>>

13位ISBN编号：9787543683785

10位ISBN编号：7543683784

出版时间：2012-6

出版时间：青岛出版社

作者：顾奎琴

页数：191

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

内容概要

本书内容分为三大部分。
第一部分为概述，介绍肌肤构成、变化，不同肤质特点及护理，不同季节的肌肤护理；第二部分为日常基础护理面膜，按照面膜的不同美容功效进行分类，如保湿滋养、美白肌肤、防晒、收缩毛孔等；第三部分为问题肌肤面膜，包括去斑面膜、除皱面膜、酒糟鼻面膜等；第四部分为全身护理体膜，包括眼膜、眉膜、颈膜、手膜、脚膜。
全书共介绍面膜200种，图文并茂，通俗易懂，便于操作，非常适合广大爱美人士阅读和实际操作。

作者简介

顾奎琴，营养食疗专家、生机养生专家、科普作家、全国健康管理专业委员会膳食管理专家、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药文化研究会专家、新浪伊人风采·阳光天下女人特邀专家。
2000年创办中国食疗网、北京润泽堂食疗医学研究院，同时是顾氏生机养生、生机度假、顾氏本元（北京）健康科技中心创始人，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。
编著出版《现代营养全书》（1-4卷）等100多部营养食疗方面的书籍，其中多部获奖，并有十余部在香港、台湾出版发行。
多次在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的访谈节目；曾任辽宁电视台《健康一身轻》主讲人，北京电视台《养生堂·养生厨房》专家主持等；在《健康之友》等杂志撰写专栏；策划、编导、主持电视专题片多部。

第一图书网, tushu007.com

<<肌肤与你越变越美>>

书籍目录

PRRTS1
破译
肌肤密码
藏在肌肤里的秘密
不同肤质特征及护理要点
四季护肤关键词
春季：护肤品要换季
夏季：应对高温高湿的考验
秋季：干燥降温全面袭来
冬季：多按摩，及时修护
食物面膜：美肌驻颜最佳途径
手做美肌驻颜的面膜
DIY面膜基本工具
涂抹面膜常用工具
自制面膜的基本原料
使用面膜不可不知七要点
PRRTS
日常
基础护理
面膜
深层清洁面膜
苹果黄瓜面膜
木瓜菠萝清洁面膜
洋甘菊薰衣草面膜
绿豆蛋清洁肤面膜
薄荷牛奶面膜
控油洁肤面膜
土豆泥牛奶面膜
番茄蜂蜜控油面膜
黄瓜控油面膜
玫瑰黄瓜面膜
苦瓜燕麦面膜
玫瑰酸奶面膜
薏仁海带面膜
蜂蜜柠檬控油面膜
保湿滋养痂膜
芦荟黄瓜面膜
芒果牛奶保湿面膜
胡萝卜橄榄油面膜
丝瓜莲藕面膜
蜂蜜香蕉牛奶面膜
牛奶蛋黄面膜
杏仁蜂蜜面膜
红酒酵母滋养面膜
玫瑰茉莉保湿面膜

章节摘录

版权页：插图：“ 疤痕 ”是物理、生物、化学等因素的损害作用于人体皮肤软组织，导致皮肤软组织的严重损伤而不能完全自行正常修复，转由纤维组织替代修复留下的即影响外观又影响功能的局部症状。
在日常生活中，难免会发生皮肤损伤。
怎样保护伤口，才能避免留下疤痕和色素沉着呢？
一定要及时到医院由医生对伤口进行清洗、消毒、缝合或包扎。
认真清洗伤口是避免留疤痕、促进伤口愈合最基础的一步。
比如外伤后如果皮肤嵌入粉尘、煤灰等杂物，如果清洗不净，有颜色的颗粒残留在皮肤内就会形成难看的粉尘染色。
消毒是为了防止感染，这也是避免局部留疤痕的关键。
同样，对疖子、脓疱等要尽早由医生科学处理，切忌用手去挤捏，以防止炎症向深部扩散。
此外，烫伤后要立即用大量清洁冷水冲洗，以减轻对深部组织的高温损害；面部伤口不要用碘酒消毒，否则会引起色素沉着。
1.勿乱食。
如果自己是瘢痕体征，且伴有搔痒、疼痛、僵硬、变红、增生或挛缩变形的症候，疤痕疙瘩，饮食就要特别小心。
那些油炸火灸之品，肥甘厚腻之味，辛辣燥性之食，要统统禁戒。
因为这些食品会使脾胃杂滞、健运功能失常，还会增加血流量，这就给瘢痕的恶化创造了条件。
2.柑橘类食物要完全禁食，因为此类食物可以明显刺激疤痕产生瘙痒。
3.勿偏食。
中医认为药食同源，食物也具有寒热温凉四性和酸苦甘辛咸五味。
如有偏食则会导致身体摄纳的营养不平衡，不利于瘢痕的消退。
4.无过食。
过多食，则损伤脾胃可至气血生化不足；过少食，就容易营养不良，气血亦会不足。
导致正气亏虚，邪气泛滥。

编辑推荐

《肌肤与你越变越美:顾老师的200款天然面膜》编辑推荐：手做天然面膜，呵护花样容颜。
呵护光滑剔透的肌肤，是美容的第一要素，可众多曝光不合格护肤品的新闻又让我们对同类产品望而却步。
那么，就让我们尝试一下省钱又安全的DIY美容吧：选择健康的食材，烹制美味又美容的佳肴，同时自己动手制作护肤养颜的面膜……只需小小的成本，就可以实现你的美丽梦想哦！

第一图书网, tushu007.com

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