

<<内外兼修，养出好容颜>>

图书基本信息

书名：<<内外兼修，养出好容颜>>

13位ISBN编号：9787547807514

10位ISBN编号：7547807518

出版时间：2011-5

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蓝洁 编

页数：158

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>

<<内外兼修，养出好容颜>>

内容概要

由蓝洁主编的《内外兼修养出好容颜》内容介绍：自然而健康的美丽是现代女性的追求。本书介绍了生活在都市中的女性如何从饮食习惯、运动、按摩等诸多方面来调养自己的身体，并对各种肌肤问题一一给出解决方案，由内而外解决女性“面子”问题，找回青春。在健康中重新焕发美丽是《内外兼修养出好容颜》的主旨，用书中的方法去做，您将收获健康的美丽。

<<内外兼修，养出好容颜>>

书籍目录

PART 1 肌肤保养，永不嫌早，美丽从这里启航

全面认识肌肤层

肤质面面观：你的肤质是哪种？

不同的肤质，相同的悉心呵护

保养肌肤，需正确去角质

护理毛孔，让脸部肌肤细腻无比、吹弹可破

防衰养颜第一要务——抗氧化

美丽的容颜经不住“熬”

别让阳光“长吻”你的脸

不爱喝水，肌肤很受伤

美丽肌肤的“敌人”——刺激性食物

毒害娇颜的“元凶”——电脑辐射

美丽女人不偷懒，做好卸妆工作

美丽女人拒绝“熊猫眼”

不要让眼袋“盯”上你

“修炼”双唇养成术

整洁的牙齿，展现别样的风景

纤纤玉手人人爱

女人，小心呵护双足

PART 2 内外兼修，留不住岁月，留住美丽

女人肌肤好颜色，从“心”开始

养肝美容总相宜

养肺，滋养不老容颜

呵护肾脏，抵御岁月的无情侵蚀

纠正贫血，让你美丽十足

谈“脂”莫色变，你的肌肤需要它

美丽一生永远的恋人——蛋白质

维生素，女人不可或缺的美容剂

身体中的“毒”，你了解吗？

排毒先要清肠通便

最有“办法”的排毒食物

喝茶排毒，健康又安全

简便的排毒操，让肌肤更靓丽

瑜伽五式，排毒亮肤

春季，“面子”工程怎么做？

夏天里的保养之道

从此，干燥的秋季不再令人生厌

冬季里的养颜经

睡足“美容觉”，做一个“睡美人”

特殊的爱给特殊的时期

别让工作压力侵蚀你的美丽

美丽俏佳人不能没有运动

<<内外兼修，养出好容颜>>

生气让女人离健康越来越远

PART 3逐一解决“问题”肌肤，定格美丽

不要坐等痘痘自行痊愈

小痘痘也有大问题

别让误区影响你“战痘”

去除痘印，我有我法

脸上为什么出现斑斑点点？

拒绝色斑，先要拒绝坏习惯

祛斑误区，让你越走越远

面膜DIY，斑点去无踪

四步按摩法，驱走面部色斑

皱纹为什么悄悄地爬上了你的脸？

阻击皱纹最佳攻略

防皱小细节，功效大不同

按摩，手到“纹”除

揭秘除皱误区，让除皱更顺利

不同皱纹，祛皱方法也不同

美白保养的入门功课

美白，成也细节，败也细节

美白面膜DIY，嫩白有方

不同肤质的个性美白方案

当心陷入美白“陷阱”

揭秘黑头产生的原因

小妙招让“扫黑”行动更彻底

“美丽的误会”，会让黑头愈演愈烈

<<内外兼修，养出好容颜>>

章节摘录

版权页：插图：防衰养颜第要务——抗氧化氧气既可以让女性朋友们的肌肤自然红润，充满弹性，也可以转化为不安定的因子伤害女性朋友的美丽。

这就好像苹果在空气中会因为氧化而变黄，肌肤在遇到空气中游离的氧自由基时就会被氧化，细胞膜就会受到破坏，肌肤的锁水屏障难以正常工作，进而使肌肤产生皱纹。

另外，肌肤的氧化还会加速黑色素的形成。

所以，爱美的女性朋友一定要把抗氧化提上美容的议程。

如今越来越多的都市女性不仅要面对恶劣的空气环境还要承受电脑辐射工作压力带来的困扰。

这些困扰都会让女性朋友体内的自由基过剩从而氧化肌肤细胞。

而被氧化的肌肤，不再白皙、莹润、看起来暗淡没有光泽。

所以，想要拥有动人肌肤的女性朋友，一定要把抗氧化当作美容养颜的第要务。

在了解了抗氧化的重要性之后，接下来就带女性朋友一起来了解哪些因素会加速肌肤的氧化。

紫外线是氧化肌肤的头号杀手，它可以轻易毁坏任何年轻娇嫩的肌肤组织，让其迅速氧化并老化。

<<内外兼修，养出好容颜>>

编辑推荐

《内外兼修,养出好容颜》：从脏腑和气血入手，由内而外升华美丽。晒晒你的“毁”肤坏习惯，美丽转身、打造完美肌肤，需要“修炼”基本功、顺应天时，滋养丽质容颜、美丽进阶，永不停下追寻的脚步、重视生活点滴，把握美丽的脉动。

<<内外兼修，养出好容颜>>

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>