

<<美容养颜 十日通>>

图书基本信息

书名：<<美容养颜 十日通>>

13位ISBN编号：9787550204881

10位ISBN编号：7550204888

出版时间：2012-8

出版公司：北京联合出版公司

作者：小东，德东 编著

页数：183

字数：96000

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>

## <<美容养颜 十日通>>

### 内容概要

本书将美容养颜的技巧分为了十个方面，分别是保养皮肤，头发、抗衰防老、化妆打扮、美体、美甲、排毒，食物，运动以及养颜误区。

这十项内容分门别类地详细介绍了美容养颜的实用技巧。

## <<美容养颜 十日通>>

### 书籍目录

#### 第一天 保养皮肤有绝招

1. 认识你的皮肤
2. 如何保持健康肌肤
3. 全方位护理皮肤
4. 肌肤防晒要点
5. 消除细纹按摩法
6. 如何预防肌肤松弛
7. 如何收缩毛孔
8. 如何保养颈部皮肤
9. 面膜的使用技巧
10. 安全祛斑的秘方

#### 第二天 养护头发有技巧

1. 测试你的发质
2. 洗涤秀发的七个步骤
3. 呵护秀发的建议
4. 乌亮的头发养出来
5. 掉头发怎么办
6. 头发分叉、枯黄怎么办
7. 如何让秀发富有营养

#### 第三天 抗衰防老最重要

1. 衰老的原因
2. 如何预防未老先衰
3. 25岁开始抗衰老
4. 怎样抗老防衰
5. 怎样才能延年益寿
6. 十大果蔬吃出青春
7. 抗老防衰药膳方

#### 第四天 化妆打扮有诀窍

1. 怎样选好粉底
2. 选择适合自己的化妆品
3. 化妆造就魅力女人
4. 眼部化妆技巧
5. 唇部化妆技巧
6. 女人如何打扮自己
7. 胖人如何穿衣才美丽

#### 第五天 美体养颜身材好

1. 美体按不同年龄段进行
2. 美体要全方位进行
3. 蜂蜜美容养颜
4. 美容养颜食疗法
5. 十种家庭美容法
6. 中医养颜秘方
7. 喝适合的中药能让女人神采奕奕
8. 养肤美颜的食品

#### 第六天 美甲护手有一套

## <<美容养颜 十日通>>

1. 手部护理的原则
2. 冬季要怎样护手
3. 时尚美甲
4. 日常护甲
5. 手部健康维护
6. 初秋怎样护手
7. 如何全面护手

### 第七天 排出毒素调养好

1. 人体内的毒素
2. 科学排毒为健康护航
3. 毒素导致衰老
4. 饮食排毒10大方略
5. 常吃蔬果谷物毒素清
6. 畅便瑜伽, 让肠道更健康
7. 排毒注意事项

### 第八天 会吃才会变漂亮

1. 健康漂亮吃出来
2. 让容颜漂亮的食物
3. 怎样吃出健康皮肤
4. 养颜必吃的食物与必遵守的原贝
5. 越吃越瘦的食物
6. 秋冬季吃什么对皮肤好

### 第九天 运动也能带来美

1. 运动对人体的影响
2. 舞蹈让女人更美丽
3. 瑜伽让你更有气质
4. 几种优雅的运动
5. 30岁、40岁女人要多运动
6. 美体丰胸细腰
7. 漂亮女性早晚活动操

### 第十天 不用错误养颜法

1. 认清美容养颜的误区
2. 影响美容养颜的因素

.....

## <<美容养颜 十日通>>

### 章节摘录

版权页：插图：头发有它自己的寿命，当它的寿命到头时，自然会脱落下来，这是一种正常现象，人人都会出现。

而有些人会一片一片地掉，最后成了秃顶，这是不正常的。

这是头发的生长受到了影响的缘故。

头发的生长需要营养，而营养是靠血液运送的，如果一个人长期多病，身体虚弱，血气不足，身体营养很差，头发就会因缺少营养、生长不好而短命脱落。

还有的人用脑过度，或者经常心事重重、烦闷，这样的人就容易掉头发，掉得也比较多。

由此可以看出，掉头发的原因与营养有关，与精神紧张或突然的精神刺激也有很大关系。

因此，为了减少秀发的脱落，解决方法如下：首先，保持充足的睡眠。

充足的睡眠可以促进皮肤及毛发正常的新陈代谢，而代谢期主要在晚上特别是晚上10时到凌晨2时之间，这一段时间睡眠充足，就可以使得毛发正常新陈代谢。

反之，毛发的代谢及营养失去平衡就会脱发。

## <<美容养颜 十日通>>

### 编辑推荐

美容是美化人体的一个重要的组成部分。美容的含义原指人们应用物理和化学的方法，经过科学的、艺术的手法来恢复面部各部位的生理功能，同时给这些部位增添美感，达到健美的目的。因此美容一直都是一门科学与艺术相结合的学科。

<<美容养颜 十日通>>

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>