

<<来自美容医师的101个贴心叮咛>>

图书基本信息

书名：<<来自美容医师的101个贴心叮咛>>

13位ISBN编号：9787564010058

10位ISBN编号：7564010053

出版时间：2007-2

出版时间：理工大学

作者：魏雅川

页数：197

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>

## <<来自美容医师的101个贴心叮咛>>

### 内容概要

本书系作者在系统研究美容基本理论、美容实践操作的基础上创作而成的一部美容枕边书。

融科学性、理论性、实用性、通俗性于一体，侧重自我美容之道和自我养颜之道。

内容涉及中药、方剂、针灸、按摩、食疗等众多手段，针对爱美之人所关心的话题，分别从五官、毛发、身体、肌肤等方面有针对性地谈起，给予了读者详尽周全的解答。

书中收录整理了美容古方、验方及临床实用的美容方法，集知识性、趣味性、生活性、时尚性于一体，是一本不可多得的变美魔法书。

<<来自美容医师的101个贴心叮咛>>

作者简介

魏雅川：孔伯华再传弟子。

1983年毕业于北京中医学院，现任中国中医研究院中医主任医师。

主治牛皮癣、红斑狼疮、硬皮、干燥综合征、过敏性紫癜、血管炎、男女痤疮、湿疹、带状疱疹、斑秃、妇女经前紧张、更年期烦躁症、周围血管病等。

## 书籍目录

第一章 扮靓秀发：给自己最亮丽的头发 从肾气中看出你的发质 你真的会洗发吗 不要让你的梳子闲置 洗发剂，你选择对了吗 发宜运动：与头发共舞 头发保湿：每日例行的功课 会吃的人会更美 今冬不再下“雪” 按摩：莫忘给头发放假 做一个黑发美人 不同的季节，不同的感受 染烫后护理需及时 护发素有效时间短 发质好坏与情绪有关 好的梳子需要好好保养 洗发有讲究 游泳后头发保养不可少 预防头发干枯从日常做起 这些食物损发质 这样能减少头屑生成 按摩头皮要小心 别让吹风机伤了头发 头发也要防晒 不是人人都可烫染发

第二章 排毒养颜：在你的脸上也能弹钢琴 正确洗脸才是养颜之道 低下头，看看你的洗脸水 护肤：适合自己的才是最好的 重新检验一下你的面膜 皱纹，没什么可怕 颜面就要美白到底 面部“扫黑”要时刻进行 小心太阳“吻”伤你的脸 粗大毛孔也能变细 按一下，留住肌肤的弹性 四季养颜新主张 洗脸时不要忘记这儿氮 洗脸过度易起皱纹 每周要做一次去角质 疲劳时不宜马上做面膜 加强营养可防皱 选用化妆品，安全是第一 清除“黑头”要讲究方法 你了解防晒指数(SPF)吗 吸烟饮酒会使毛孔粗大 要想肌肤靓，营养要跟上 秋冬洗脸要仔细

第三章 完美五官：看得见的美丽 明眸美目巧生辉 就这样赶走黑眼圈 赶走眼角游荡的鱼尾纹 拒绝眼袋从现在做起 眉毛，与你一起传情 煽情的睫毛如此打造 会微笑的鼻子 让你的耳朵变得玲珑剔透 性感的唇需要轻轻呵护 不可忽视牙齿美 让你的口气清新宜人 你为眼睛加营养了吗 岁后你该使用眼霜了 防止鱼尾纹还要这样做 防止眼袋的其他注意事项 修眉要看脸型 烫卷睫毛危害大 不要随意拔掉鼻毛 佩戴耳环要配合脸型 经常涂口红易患病 用牙线不会使齿缝扩大 这样饮食有助于口气清新

第四章 肌肤如雪：丑小鸭终于变成了白天鹅 无瑕的肌肤最优质 就这样拥有婴儿般的肌肤 让你的体毛隐形 水嫩肌肤吃出来 冰肌玉肤从洗澡中来 皮肤干燥，补水最重要 消除“橘皮”现象 心情好，皮肤才会好 边娱乐，边护肤 皮肤排毒进行时 爱上SPA 时时刻刻都要美白 睡前一杯开水，美肤效果好 脱毛时要注意这些事项 无节制的饮食会破坏人的美 洗澡过勤会伤害皮肤 脱水加工的食物要少食 这样饮食可防“橘皮” 化妆可改善人的心情 化妆水可护妆 排毒要掌握好时间 SPA不是人人都能做

第五章 香身美体：嫉妒别人，不如嫉妒自己 天鹅与火鸡的区别在于颈部 动人香肩，越裸越美丽 美丽的胸部造就美丽的女人 美背：全力呵护你的“生命之树” 翘臀，行走间的诱惑 不良细节会破坏颈部美 护理肩部要防“螨” 要掌握好丰胸的最佳时机 打造美背从日常细节开始 要美臀就要注意姿势 拥有性感玉臂不是梦 修长美腿迷人眼 不要忽略-“膝”之地 爱自己从爱小腿开始 向萝卜腿说“NO” 运动搞定“O”形腿 这样做，你也能成为“香香公主” 想性感，请丰满 运动为手臂减肥 要瘦腿先瘦身 膝部运动要小心 踮脚走路会使小腿变粗 晚餐要少吃含淀粉的食物 “O”形腿可以这样穿 使用香水要慎重 慢跑会使瘦弱者健壮

第六章 魔鬼瘦身：瘦且有型，才是美容之道 合理的饮食才是减肥的基础 抓住局部，想减哪儿，就减哪儿 排毒减肥一身轻 就这样轻松享“瘦” 水果 只有找到根源，你的脸才会改变 秀出你的小蛮腰 莫让肥肚腩打扰你 春季减肥正当时 这样营造夏日减肥计划 别让“秋膘”贴上你 冬季瘦身，看准了再行动 经常饮酒会导致肥胖 控制体重需要长期坚持 排毒减肥有误区 这些水果不能减肥 这样做能瘦脸 束腰要适可而止 少吃一餐不能减肥 绿茶加酸奶减肥要慎重 单做某项运动难减肥 减肥药不可滥吃 冬季减肥贵在坚持

第七章 健美手足：重新给你的手足做包装 纤纤玉手这样打造 一双漂亮的手应该是白皙的 让你的手指像“磁石”一样 我的手掌脱皮啦 玉手还需指甲俏 手足皲裂可以自救 美足更需经常 对八字脚说“ByeBye！”

”自卑不是解决平足的办法 “趾”上谈兵：趾甲美丽计划 不要忽略了手部防晒 日常护手要注意细节 冬天要警惕“雷诺氏”现象 手部脱皮者要这样做 小心护理你的指甲 手足皲裂的注意事项 护理足部要选好鞋子 防八字脚要从小做起 常穿拖鞋要注意防平足 加强足部保暖最重要 白发：与黑发有个约会 脱发：你介意我的秃顶吗 雀斑：只要漂亮，不要斑 黄褐斑：不再做黄脸婆 痤疮：现在就开始战“痘” 黑痣：有“痣”不在年高 酒渣鼻：红鼻头不见啦 扁平疣：消灭那个小“痍”子 牛皮癣：“牛皮”只能治不能 灰指甲：灰色的心情亮起来 蟹足肿：折断最后的“蟹足” 白癜风：让白斑止步 鹅掌风：爱手等于爱自己 足癣：想说爱你不容易 预防白发的注意事项 莫掉入防治脱发的误区 防治雀斑的注意事项 防治黄褐斑的注意事项 化妆品不能治痤疮 当心黑痣发生癌变 防治酒渣鼻的注意事项 防治扁平疣的注意事项 阴茎上的牛皮癣不是性病 防治灰指甲的注意事项 防治蟹足肿的注意事项 含维C的食物要少吃 防治鹅掌风的注意事项 防治足癣的注意事项

第九章 另类魅力：人人都可以变得

<<来自美容医师的101个贴心叮咛>>

更美 儿童这样美容更健康 男人这样美容更潇洒 孕妇这样美容更安全 产妇这样美容更健美 老年这样美容更年轻 上班族这样美容更快捷 电脑族这样美容更有效 学生族这样美容更经济 当心儿童被晒伤 男性应这样护肤 孕期防晒不可少 产后哺乳可减肥 老年化妆注意事项 上班族路上须知 减轻辐射在于预防 不选贵的只选合适的

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>