

<<蔬果美颜大全>>

图书基本信息

书名：<<蔬果美颜大全>>

13位ISBN编号：9787810369640

10位ISBN编号：7810369644

出版时间：2006-6

出版时间：汕头大学出版社

作者：陈潮宗

页数：157

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>

<<蔬果美颜大全>>

内容概要

厨房与美容结合的独家方法：五谷杂粮变成美容圣品，豆蛋奶类让人更美丽，连锅碗瓢盆都成了按摩养生的器具，有趣又实用！

本书作者陈潮宗是著名的中医师，使用各式天然蔬果食材，或饮、或服、或敷、或按摩，就可让女性朋友们不必上美容院、不必买昂贵化妆品，也能美得自然、美得亮丽。

聪明的女人不会错过让自己更美丽的任何细节。

娇嫩，仿佛初春的花朵润泽，犹如金秋的果实，蔬果美颜，内调外养神采飞扬，自然美丽。

Ling姐常说：“有诸内，形诸外。

”由内而外，塑造最真实、最自然的美丽！

本书将为您搜罗既方便简单又鲜为人知的纯天然秘方，让失眠、便秘、头痛等烦恼全部远离您，没有病痛和那些说不清的小烦恼，自然气色好，精神爽，明艳光彩更迷人！

<<蔬果美颜大全>>

作者简介

陈潮宗，资历：台湾医药大学医学研究所、台北和平医院中医部主治医师、花莲医院中医主治医师。

现任：台湾中医临床医学会理事长、台北中医师公会常务理事、陈潮宗中医诊所院长。

著作：《感冒不用看医生》《四季家庭药膳》《草本养生茶饮》《中医鸡尾酒减肥法》《四季健康小偏方》。

<<蔬果美颜大全>>

书籍目录

Part 01瞧一瞧 冰箱里的美容圣品1 美容系水果全览奇异果草莓柠檬木瓜香蕉水蜜桃西瓜荔枝芒果酪梨苹果橘子柿子葡萄柚柚子2 美容系蔬菜全览芦荟洋葱葱西红柿牛蒡冬瓜南瓜丝瓜苦瓜卷心菜山药胡萝卜马铃薯海带姜小黄瓜白萝卜3 美容系五谷全览米黑豆薏仁花生绿豆燕麦白果杏仁栗子绿茶4 美容系豆类全览黄豆豆腐味噌咖啡豆5 美容系肉蛋奶类全览牛奶鸡蛋酸奶厨房食材变身美容圣品Part 02找一找 厨房食菜变身美容圣品1 水果类食材——美颜美体EZ变!橘子柿子奇异果草莓柠檬木瓜香蕉水蜜桃西瓜荔枝酪梨芒果苹果葡萄柚柚子2 蔬菜类食材——美颜美体EZ变!西红柿牛蒡冬瓜南瓜丝瓜苦瓜卷心菜山药洋葱胡萝卜马铃薯芦荟海带葱姜小黄瓜白萝卜3 五谷类食材——美颜美体EZ变!米黑豆薏仁花生绿豆燕麦白果杏仁栗子绿茶4 豆类食材——美颜美体EZ变!黄豆味噌豆腐咖啡豆5 肉蛋奶类食材——美颜美体EZ变!牛奶鸡蛋蛋黄蛋白酸奶Part 03试一试 走进厨房开始美女大进化1 白皙无瑕美女大进击易生斑与皮肤暗沉的原因穴位按摩美白法吃出白皙好脸色白佳丽专用饮品美白面膜DIY贵妃美白汤方美白南见Q & A2 粉嫩不皱水姑娘大进击皱纹与皮肤干枯的原因穴位按摩平皱法吃出弹力芙蓉面幼咪咪专用饮品粉嫩水面膜DIY泡个粉粉嫩嫩除皱汤3 无痘佳人大进击易长痘痘的原因穴位按摩除皱法吃出“光滑”好皮肤还我漂亮饮品战痘面膜DIY泡个舒服除皱汤4 窈窕芭比大进击发胖的原因窈窕穴位按摩法先吃纤瘦奥黛丽赫本纤瘦专用饮品瘦瘦DIY美人瘦身汤5 波霸靓女大进击“飞机场”的原因健胸穴位按摩法吃出健康丰满丰胸通乳饮品丰胸DIYPart 04吓一跳 锅碗瓢盆也有美容妙用!1 深藏不露的厨房刮痧器材2 深藏不露的厨房针灸器材3 深藏不露的厨房熏灸器材4 深藏不露的厨房脚底按摩器材5 深藏不露的厨房耳针器材6 深藏不露的厨房蒸脸器材7 深藏不露的厨房经络按摩器材8 深藏不露的厨房面部按摩器材9 深藏不露的厨房拍打疗法器材附录【附录1】食材功能速查表【附录2】美容塑身中药材一览表【附录3】一毛不花一厨余变身美丽新宠儿【附录4】低成本!给你不一样的美丽【附录5】20元有找——精算美丽【附录6】不足50元低价购得美丽【附录7】50元以上天然美容师【附录8】花招百出减肥方法大解析

章节摘录

易长痘痘的原因 一般而言，形成青春痘的原因可归纳为下列十项： 1 青春期时雄性荷尔蒙刺激皮脂腺的发育和分泌。

2 皮脂腺分泌过盛，在脸部、上胸部及背部，尤其是脸部皮肤属于油性者。

3 毛囊开口处角化不正常，造成毛孔阻塞形成粉刺。

4 粉刺受细菌感染而发炎。

5 家庭遗传易长痘痘的体质。

6 女性青春期内分泌，其青春痘与月经有密切关系。

7 甜食、油炸、烧烤、辣味等食物，会促发青春痘。

8 气候湿热、高温或日晒，皆会导致青春痘复发及恶化。

9 压力、紧张、失眠、睡眠不足、情绪不佳等与青春痘促发有关。

10 不适合的保养品与化妆品，会使青春痘恶化。

战痘的美人儿要多多注意勤于清洁，每天至少用温水以及非刺激性肥皂洗脸清洁二次，以清除皮肤上的多余油脂、灰尘和皮屑。

充足而规律的睡眠是一定要的，因为熬夜与心理压力会使内分泌改变，而且也会阻碍体内排毒。

在痘痘发炎或严重时期，少用粉底与油质保养品，因为易造成粉尘及油脂积存于毛孔内，加上清洁不当，造成白头与黑头粉刺或毛囊发炎红肿。

若不幸长出痘痘时，也不要乱挤痘痘，否则会因双手不洁而使病灶变得严重发炎、扩大，因而留下难以抹灭的疤痕。

注意饮食，少吃巧克力、咖啡花生等高热带的食品，以及辛辣、油炸的饮食，并多吃些新鲜的蔬菜、水果，均衡的饮食能减少青春痘的发生率。

此外，也要注意防晒，因为晒太阳会让青春痘更加恶化；若清洁保养仍然无法改善青春痘，则需寻求专业的皮肤科医师，给予口服或是外用药物的治疗。

<<蔬果美颜大全>>

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>