

<<乐享彩书榜>>

图书基本信息

书名：<<乐享彩书榜>>

13位ISBN编号：9787506481380

10位ISBN编号：7506481383

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：崔晓丽

页数：190

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>

<<乐享彩书榜>>

内容概要

《乐享彩书榜：面膜+按摩，美丽1+1》是一部教你如何保住青春的魔法书，是一堂护肤养颜课。

教你学会：

面膜养护肌肤，一部青春魔法书；

按摩呵护肌肤，步步精心，一步到位；

面膜+按摩，从头美到脚，从早美到晚

<<乐享彩书榜>>

作者简介

崔晓丽

北京京城岐黄国医馆馆长

中国针灸协会会员

中华中医药协会会员

中国国际减肥美体行业协会常务理事

出身中医世家，其父系黑龙江省名中医，名字已被载入《中国中医名人录》，在中医界事有盛誉

毕业于黑龙江中医药大学，系“红墙医生”王连清教授的入室弟子。

崔晓丽医师秉承先父遗志，博采众长，曾先后在上海、天津，中国中医科学院广安门医院交流学习。

近20年的潜心研学及临床实践中，深得恩师王连清教授真传及其父的影响；继承祖国医学，精髓在中医养生保健、针灸（埋线）减肥，中医经络美容（面部提升、祛皱、祛眼袋，面斑，顽固性痤疮）及亚健康中医调治等领域，具有丰富经验，深受患者信赖。

其精湛的专业技术和良好的信誉，在广大患者中口口相传，深得信赖。

书籍目录

Part 1 认识肌肤：美丽之门从这一刻开启

美肤入门基础课
完美肌肤的内质
肌肤的结构是这样的
引起肌肤问题的“元凶”——内脏失调
美丽的肌肤应该更有“雌”性
走进肌肤的“部落”
肌肤的分类及其特征
如何判断自己的肤质
与自己的肌肤交谈
美颜测试：肌肤的需要就是美丽的需要
你的肌肤状态是满分吗
你的肌肤是否口渴
你的肌肤是否疲惫不堪
美丽公开课1“千巴巴”不是美——干性肌肤要这样保养
美丽公开课2从此不做“油物”——肌肤控油大支招
美丽公开课3拯救“末日肌”的行动——老化肌肤的护理

Part 2 面膜护肤：“危肌”时代的“膜法”游戏

面膜与肌肤，不可不说的故事
面膜能让皮肤重现细嫩光滑
唤醒沉睡的皮肤角质层
激活陷入倦怠的毛孔
DIY面膜最常用的工具
DIY面膜的要点
洗脸、敷面膜前的开穴流程
美丽公开课荒废的“老龄肌”还有救——肌肤年龄的自测和自救
五大肤质的素颜养成“膜法”
中性皮肤
菠萝小米淡斑面膜
西柚瘦脸面膜
栗子蜂蜜祛皱面膜
蜂蜜蛋奶面膜
西洋菜苹果美白面膜
干性皮肤
黄瓜蛋黄美白滋润面膜
豆腐薏仁美白保湿面膜
芦荟保湿美白面膜
芦荟薏仁润白面膜
苦瓜祛斑保湿面膜
混合性皮肤
杏仁蛋清美白面膜
蜂蜜茯苓祛斑面膜
蜂蜜麦片养颜面膜

<<乐享彩书榜>>

菊花西红柿葡萄面膜
核桃蜂蜜润肤面膜
白酒蛋清面膜
红糖美白面膜
甘菊白芨蛋清面膜
油性皮肤
红豆小米收敛面膜
金盏花祛痘面膜
防老化糯米蛋清面膜
蛋清面粉收缩面膜
鲜柚莲子淮山面膜
山楂猕猴桃清洁面膜
天然黄瓜皮去油面膜
甘薯酸奶紧致面膜
圆白菜黄瓜补水面膜
珍珠柠檬亮肤面膜
川贝莲子珍珠面膜
敏感性皮肤
香蕉奶茶保湿面膜
银耳牛奶润白面膜
双汁蛋粉滋养面膜
五大功效面膜，让美丽拒绝庸俗
深层清洁面膜
丝瓜蜂蜜清洁面膜
燕麦果奶去角质面膜
麦片酸奶去污面膜
木瓜去角质面膜
黄瓜芦荟去角质面膜
蛋清磨砂面膜
蛋黄酸奶营养洁面面膜
豆粉茶叶去死皮面膜
牛奶砂糖洁肤面膜
蜜桃燕麦去角质面膜
芒果牛奶洁净面膜
菊花西红柿清洁面膜
美丽公开课完美卸妆的“必杀技”——保养皮肤的关键法门
补水保湿面膜
黄瓜土豆保湿面膜
豆腐蜂蜜保湿面膜

.....

Part 3 按摩护肤：呵护步步精心，美丽一步到位

Part 4 面膜+按摩：触动美丽神经的最佳拍档

Part 5 从早美到晚：全天候呵护，延续不老的美丽神话

章节摘录

版权页：插图：

<<乐享彩书榜>>

编辑推荐

《面膜+按摩,美丽1+1》编辑推荐：美丽魔法，照单全收！
自制面膜+经络按摩，外表内养、“膜”法美肌+“摩”法护肤，重塑俏佳人！

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>