

<<靓丽公主美肤志>>

图书基本信息

书名：<<靓丽公主美肤志>>

13位ISBN编号：9787560531830

10位ISBN编号：7560531830

出版时间：2009-10

出版时间：张揆一、郑秀华 西安交通大学出版社 (2009-10出版)

作者：张揆一，郑秀华 著

页数：145

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>

## <<靓丽公主美肤志>>

### 前言

爱美之心，人皆有之。

凡是热爱生活的人。

都表现出对美的渴望与追求。

你可以拒绝上帝，但你无法拒绝美。

因为美无处不在。

尤其是少女们，不仅富于理想、勇于探索、创造，憧憬着未来，而且希望能装扮得更加美丽。

人体的外观是美的最直接的表现.而所有的美丽都依皮肤来展现。

皮肤具有防御保护，感觉表情，调节体温，以及吸收、分泌、排泄、参与代谢和免疫等十分重要的生理功能.它不仅是人体的第一道防线.而且也是人体最大的感觉器官和最引人注目的审美器官。

它能传递人体美感信息，使人产生美感。

人体美的基础是健康。

健康美丽的皮肤。

是人体在形式结构、心理功能、生理过程和社会适应诸方面处于健康状态的标志：是刺激审美主体产生直觉上审美愉悦感的物质基础。

美感具有直觉性、愉悦性、生动性与形象性等特征。

富有动感和质感的肌肤。

是充满生命活力的体现，它能向审美主体传递出更加耐人寻味的信息，而这种生命美感信息的释放，一般依人的性别、年龄、职业、种族和情感而异。

柔嫩润滑的少女肌肤，表现出一种崇高的青春自然美；而中老年人的皱纹或白发，则是丰富的内涵美与成熟美的生命信息的流露。

## <<靓丽公主美肤志>>

### 内容概要

爱美之心，人皆有之。

凡是热爱生活的人，都表现出对美的渴望与追求。

你可以拒绝上帝，但你无法拒绝美，因为美无处不在。

尤其是少女们，不仅富于理想、勇于探索、创造，憧憬着未来，而且希望能装扮得更加美丽。

该书从以下10篇为您的美丽支招： 以内养外，美从吃喝来； 靓丽的肌肤水做主； 睡个美容觉； 运动强身，青春焕发； 保持正常体重好美美； 善待肌肤，留住青春； 预防暴晒，护肤丽肤； 靓丽肌肤的皮肤病防治； 靓丽肌肤的皮肤装饰； 抽烟毁容，戒烟美肤等。

《靓丽公主美肤志》的特点是：包含中外最新健美科技新成果，采百家之精华。

一书在手，美在其中；遵照办理，美不胜收。

它是您生活中的伴侣，美丽肌肤的助手，健康的良师益友。

## &lt;&lt;靓丽公主美肤志&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 以内养外 美从吃喝来从饮食中寻找美丽从饮食入手改善肌肤有点脂肪才健美蛋白适量皮肤漂亮丰富多彩的美容食品主食类美容食品蔬菜类美容食品水果类美容食品中药类美容食品靓丽肌肤美容面膜美容法蔬果美容法果汁美容法面液美容法想不到美容妙招巧妙去除鱼尾纹中药美肤秘诀中药护肤方捍卫你的秀发黑发食品榜中榜每天脱发正常吗？  
防脱发妙招生发食品生发护发食疗方美从精神来精神不健康，疾病得猖狂笑是阳光，笑是运动第2篇 靓丽肌肤水做主喝出美丽肌肤水对人体的“七大功劳”科学饮水五要五不要饮水误区知多少公认的好饮料用水打造美丽水是最廉价的美容剂沐浴有技巧美丽秀发“九步曲”水中运动也美丽游泳健身线条好“出水芙蓉”健身操第3篇 睡个美容觉睡出健康来睡出美丽来关注睡眠：关注生命睡眠与生命紧密相连怎样才算是健康的睡眠人生的第一道美餐——睡眠睡眠是人类的“精神大餐”做梦是好事还是坏事健康充电怎样才能睡个好觉睡眠建议睡姿的选择睡前给身体“松绑”音乐助眠效果好第4篇 运动强身 青春焕发步行是健身之王保健医生——步行步行运动的技巧步行运动注意事项运动适量“数字化”自测标准如何判断运动量如何掌握运动量运动也有处方健美运动与健美体操健美运动的好处健美操的分类和内容五分钟的健美操五分钟的沙发操体育运动的七大功能运动过度损精伤体运动与皮肤美第5篇 保持正常体重好美美远离肥胖肥胖的危害控制肥胖有新招标准体重及其测量方法从少食多动美起来成功减肥取决于“三大纪律”健康减肥的关键——“八项注意”如何塑造完美身材运动养颜美体美肤第6篇 善待肌肤留住青春呵护好你的肌肤美丽肌肤的标准保持自然关健康肌肤的秘诀面部肌肤的保养白领丽人更要善待肌肤不要皱纹留住青春认清皱纹的真与假抗皱保养法秀发保养法倾听美发师的指导秀发保养注意要点秀发保养的“六大咨询”第7篇 只要阳光 不要暴晒阳光暴晒隐患多多皮肤暴晒衰老早来皮肤暴晒当心皮肤癌预防暴晒的方法建立正确的防晒理念正确选择防晒产品防晒用品的使用方法注意光敏性植物的危害皮肤晒伤的防治晒伤的原因晒伤的表现晒伤的预防晒伤的治疗第8篇 靓丽肌肤的皮肤病防治青春痘的防治青春痘是咋回事青春痘的治疗酒糟鼻的防治青春皮肤油腻的防治皮肤油腻的表现皮肤、面部油腻咋办嘴唇干裂的防治皮肤皱纹的防治皱纹的形成皱纹的改善去皱食疗方眼周皱纹的自我保健向暗斑挑战脸上斑点与疾病有关祛斑食疗方面斑、雀斑、黄褐斑的中药疗方美容药物知多少影响皮肤的药物影响毛发的药物影响鼻梁、牙齿、指甲的药物影响体型的药物……第9篇 靓丽肌肤的美丽修饰第10篇 抽烟毁容 戒烟美肤

## <<靓丽公主美肤志>>

### 章节摘录

插图：面液美容法一些果品经过简易加工成美容液，可以不受时令季节的限制，常年可用。

栗麸面液栗麸即栗子的内果皮。

栗麸是一味难得的美容良药，性味甘平而涩，与蜂蜜合用，能使皮肤光洁，皱纹舒展，对皮肤具有防衰老之功效。

用法：将栗麸捣为细末，与蜂蜜调匀，瓶装贮备，早晚各敷面一次。

桃仁洗面液桃仁即桃的核仁，味甘性平，可活血祛瘀。

桃仁富含脂肪油，本身就有润肤作用，而粳米饭浆，质软粘稠，可粘吸皮肤表面的污物。

具光洁皮肤之作用。

可将桃仁与粳米共制成面液使用。

用法：桃仁同粳米饭浆共研后绞汁，搅拌成糊状，澄清便成面液：把面液加温擦面，每日早晚各一次。

常用能使瘀血消散、脸部血流畅通。

蜂蜜蛋清液用法：取5个鸡蛋的蛋清，蜂蜜1汤匙；将鸡蛋清搅动，直至全部起泡，加入蜂蜜，搅匀即成；将蜂蜜蛋清液涂于面部，待干燥后，再用清水洗净，每周2-3次。

经常敷此面膜，有润肤除皱的效果。

<<靓丽公主美肤志>>

编辑推荐

《靓丽公主美肤志》：爱美之心，人皆有之。  
从饮食、补水、睡眠、运动、减肥、洁肤、装扮等方面为您的美丽支招。  
靓丽的肌肤，花样的美丽，健康的体魄，只属于爱美的公主们，健康美容最新秘籍。

<<靓丽公主美肤志>>

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>