

<<让你青春永驻>>

图书基本信息

书名：<<让你青春永驻>>

13位ISBN编号：9787561058909

10位ISBN编号：756105890X

出版时间：2009-8

出版时间：辽宁大学出版社

作者：黄业

页数：265

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>

<<让你青春永驻>>

内容概要

世人都知道法国女人是世界上最美丽的女人，朝鲜女人是世界上最温柔的女人，非洲女人是世界上最强健的女人，难道我们中国女人就不能成为世界上最优秀的女人吗？

亲爱的女同胞们，让我们携起手来，为中国女人能够成为世界上最优秀的女人而奋斗吧！

让我们携起手来，学习美丽，创造美丽，为美丽而奋斗，为年轻而自豪，让我们美丽常在，青春永驻吧！

我相信，我们的愿望是一定能够实现的！

<<让你青春永驻>>

书籍目录

引言第一章 头部的美丽一、头发的美丽。

(一)头发的四季保养。

(二)保养秀发存在的错误认识及纠正的方法。

(三)发型的不同取决于不同的体形和脸型。

(四)精心护发,防止“头屑飞扬”。

(五)脱发的原因及几种有效解决头发问题的方法。

(六)外用、食补美发小偏方。

(七)预防过早白发,饮食有窍门。

(八)头发防晒小窍门。

(九)烫过、染过的秀发如何护理?二、脸部的美丽——做新时代的“人面桃花”。

(一)脸部皮肤的四季护养。

(二)美白皮肤防晒是第一要务,必须及早动手。

(三)防晒和美白应该怎样有机地结合?(四)要经常按摩脸部皮肤。

(五)正确的洗脸方法以及要注意的细节。

(六)经常熬夜,如何护肤。

(七)不能图省事将日霜当晚霜用。

(八)脸部种种迹象表明内脏已出了某种问题。

(九)早睡早起有益于美容。

三、自力更生、打造美丽。

(一)自己动手美白皮肤。

(二)关于色斑和清除色斑的方法。

(三)如何解决面部的皱纹。

(四)话说“痘痘”。

(五)几种专治面部疾病的小偏方。

(六)面膜使用过程中的几个敏感问题。

(七)如何解决毛孔粗大的问题。

(八)外出旅游如何保护皮肤?(九)脸部永远年轻、美丽、光彩照人的明智选择。

(十)人类宝贵的美容财富。

四、眼睛是心灵的天窗,亦是泄密的高手。

(一)眼睛的重要性——心灵的天窗,泄密的高手。

(二)如何正确地保养自己的眼睛呢?(三)如何去眼袋、黑眼圈和眼部的皱纹?(四)眼睛疲劳会加速眼部的衰老。

(五)从营养学的角度出发保护你的眼睛。

(六)几种保养眼睛的生活小常识。

(七)关于眼膜的使用。

(八)不同年龄段的女人应该如何使用眼霜?(九)处于不同时期的女性应该如何保护眼睛?(十)作为一名驾驶员,应该如何保护你的眼睛。

(十一)眼睛周围出现了白色颗粒怎么办?(十二)养眼小偏方。

五、嘴唇的保养。

(一)如何解决嘴唇的干燥、暗沉、松弛、皱纹等问题。

(二)护唇的“四不要”与“四要”。

(三)护唇小技巧。

六、牙齿。

(一)如何正确地保护牙齿?(二)现实生活中几种错误的“保护牙齿”的做法。

(三)保护牙齿要注意生活中的哪些细节?(四)哪些食物对保护牙齿有益处?(五)牙齿保健操。

<<让你青春永驻>>

(六)保护牙齿、口腔健美的小偏方。

(七)医治口腔溃疡小偏方。

七、耳朵。

八、鼻子。

(一)保护鼻子的几种好方法。

(二)几个既经济实惠，又疗效明显的治鼻小偏方。

九、如何保护好你的大脑?(一)为什么要给你的大脑补充营养?(二)应该给你的大脑补充哪些富含营养的食物?(三)哪些食物最能补脑、提神?(四)经常爱健忘的人应该常吃哪些食物?(五)补脑小偏方。

第二章 身体的美丽第三章 健康，才是美丽女人的根本第四章 美丽与化妆的技巧第五章 服饰得当，会使你完美无暇第六章 女人因珠宝而美丽，珠宝使女人味十足第七章 仪态万千，尽显女人无穷魅力第八章 养生篇——如何更好地珍惜自己第九章 美丽的女人是财富的创造者第十章 做一个男人心目中的完美女人第十一章 时刻保持最佳的心态第十二章 人体各种操

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>