

《肌肤与你越变越美》

图书基本信息

书名：《肌肤与你越变越美》

13位ISBN编号：9787543683785

10位ISBN编号：7543683784

出版时间：2012-6

出版社：青岛出版社

作者：顾奎琴

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《肌肤与你越变越美》

内容概要

《肌肤与你越变越美:顾老师的200款天然面膜》内容简介：造物主赋予了女性婀娜的身姿、雪嫩的肌肤，使女性宛如一道道靓丽的风景，又宛如一幅幅鲜活的画卷，可谓“淡妆浓抹总相宜”。拥有精致的五官、吹弹可破的肌肤，是女人共同的梦想。但是，并不是所有的女人都天生拥有一副天使也嫉妒的脸庞，更不可能一辈子都拥有青春粉嫩的肌肤。留住青春，留住肌肤活力，不让岁月无情地在我们的肌肤上留下深深的“脚印”……对于这些愿望，我们相信：只要用心，便可以实现！面膜，自诞生的那一天起，便注定要成为伴随女人左右的益友，成为给女人生活增添美丽的神奇画笔。在家中DIY面膜，从我们选用的材料来看，更是“天然呵护，健康美颜”的代名词。对于DIY天然面膜的神奇功效，您只需亲自尝试，便有切身体会。

《肌肤与你越变越美》

作者简介

顾奎琴，营养食疗专家、生机养生专家、科普作家、全国健康管理专业委员会膳食管理专家、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药文化研究会专家、新浪伊人风采·阳光天下女人特邀专家。2000年创办中国食疗网、北京润泽堂食疗医学研究院，同时是顾氏生机养生、生机度假、顾氏本元（北京）健康科技中心创始人，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。编著出版《现代营养全书》（1-4卷）等100多部营养食疗方面的书籍，其中多部获奖，并有十余部在香港、台湾出版发行。多次在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的访谈节目；曾任辽宁电视台《健康一身轻》主讲人，北京电视台《养生堂·养生厨房》专家主持等；在《健康之友》等杂志撰写专栏；策划、编导、主持电视专题片多部。

书籍目录

PRRTS1

破译

肌肤密码

藏在肌肤里的秘密

不同肤质特征及护理要点

四季护肤关键词

春季：护肤品要换季

夏季：应对高温高湿的考验

秋季：干燥降温全面袭来

冬季：多按摩，及时修护

食物面膜：美肌驻颜最佳途径

手做美肌驻颜的面膜

DIY面膜基本工具

涂抹面膜常用工具

自制面膜的基本原料

使用面膜不可不知七要点

PRRTS

日常

基础护理

面膜

深层清洁面膜

苹果黄瓜面膜

木瓜菠萝清洁面膜

洋甘菊薰衣草面膜

绿豆蛋清洁肤面膜

薄荷牛奶面膜

控油洁肤面膜

土豆泥牛奶面膜

番茄蜂蜜控油面膜

黄瓜控油面膜

玫瑰黄瓜面膜

苦瓜燕麦面膜

玫瑰酸奶面膜

薏仁海带面膜

蜂蜜柠檬控油面膜

保湿滋养面膜

芦荟黄瓜面膜

芒果牛奶保湿面膜

胡萝卜橄榄油面膜

丝瓜莲藕面膜

蜂蜜香蕉牛奶面膜

牛奶蛋黄面膜

杏仁蜂蜜面膜

红酒酵母滋养面膜

玫瑰茉莉保湿面膜

章节摘录

版权页：插图：“疤痕”是物理、生物、化学等因素的损害作用于人体皮肤软组织，导致皮肤软组织的严重损伤而不能完全自行正常修复，转由纤维组织替代修复留下的即影响外观又影响功能的局部症状。在日常生活中，难免会发生皮肤损伤。怎样保护伤口，才能避免留下疤痕和色素沉着呢？一定要及时到医院由医生对伤口进行清洗、消毒、缝合或包扎。认真清洗伤口是避免留疤痕、促进伤口愈合最基础的一步。比如外伤后如果皮肤嵌入粉尘、煤灰等杂物，如果清洗不净，有颜色的颗粒残留在皮肤内就会形成难看的粉尘染色。消毒是为了防止感染，这也是避免局部留疤痕的关键。同样，对疖子、脓疱等要尽早由医生科学处理，切忌用手去挤捏，以防止炎症向深部扩散。此外，烫伤后要立即用大量清洁冷水冲洗，以减轻对深部组织的高温损害；面部伤口不要用碘酒消毒，否则会引起色素沉着。

1.勿乱食。如果自己是瘢痕体征，且伴有搔痒、疼痛、僵硬、变红、增生或挛缩变形的症候，疤痕疙瘩，饮食就要特别小心。那些油炸火灸之品，肥甘厚腻之味，辛辣燥性之食，要统统禁戒。因为这些食品会使脾胃杂滞、健运功能失常，还会增加血流量，这就给瘢痕的恶化创造了条件。2.柑橘类食物要完全禁食，因为此类食物可以明显刺激疤痕产生瘙痒。3.勿偏食。中医认为药食同源，食物也具有寒热温凉四性和酸苦甘辛咸五味。如有偏食则会导致身体摄纳的营养不平衡，不利于瘢痕的消退。4.无过食。过多食，则损伤脾胃可至气血生化不足；过少食，就容易营养不良，气血亦会不足。导致正气亏虚，邪气泛滥。

《肌肤与你越变越美》

编辑推荐

《肌肤与你越变越美:顾老师的200款天然面膜》编辑推荐：手做天然面膜，呵护花样容颜。呵护光滑剔透的肌肤，是美容的第一要素，可众多曝光不合格护肤品的新闻又让我们对同类产品望而却步。那么，就让我们尝试一下省钱又安全的DIY美容吧：选择健康的食材，烹制美味又美容的佳肴，同时自己动手制作护肤养颜的面膜.....只需小小的成本，就可以实现你的美丽梦想哦！

《肌肤与你越变越美》

精彩短评

- 1、有我需要的东西，实践呀实践，希望能好用
- 2、经济、实惠、很喜欢。太多的选择，全家人和朋友都能使用呢！
- 3、看了目录，不错，简单实用，发货速度很快
- 4、还行，和书店看到的一样！~
- 5、书中的配方很简单 材料也容易找到 值得购买
- 6、这本书方子很多，我是不小心在图书馆看到这本书的，感觉很不错就跑来买了。还有发货好慢，我等了很久
- 7、书的内容挺好的，只是这次发的货书的外皮有很多胶，需要自己慢慢弄掉，还弄伤了手，这点让人有点不舒服。
- 8、很实用的美容书，值啊！
- 9、还没正式看，随手翻翻，觉得不错，和另一本200款靓肤妙方配套买的
- 10、考虑到了不同肤质的需求 全彩页的图片讲解很细致 完全不难做 适合居家生活
- 11、在书店看到的书，恰好搞活动，买了回来

《肌肤与你越变越美》

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:www.tushu000.com