

《自我美容与保健》

图书基本信息

书名：《自我美容与保健》

13位ISBN编号：9787806660683

10位ISBN编号：7806660682

出版时间：2001-5

出版社：广西科学技术出版社

作者：李师玲

页数：202

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

《自我美容与保健》

内容概要

《自我美容与保健》专为爱美人士而创作，作得把多年的从医经验和从事医学美容教学的体会、临床实践的感受和最新的研究结果融于书中，它既适用于专业美容院，又适用于酒店、茶市及各类餐饮业，还适用于家庭自助美容。《自我美容与保健》以通俗易懂、深入浅出的文字和图表，从皮肤的结构、生理功能开始，循序渐进地阐述了各类皮肤的特征及每天的保养要领。读者可以根据这些内容，按自己的皮肤属性调整营养饮食、选择适宜的美容化妆品，达到吃出健康、扮出美丽的目的。书中还介绍了利用芳香疗法及腧穴特色疗法来获得健与美的知识。《自我美容与保健》附有众多原创且易读易懂的实用操作手法图、淋巴排废按摩图及腧穴特色健胸、减肥、除痤疮、祛黑斑等操作图解，内容实用且易于操作，既是一本综合性美容美体的科普读物，也是一本保健必备之书，因此，它是广大爱美人士这良师益友。

《自我美容与保健》

作者简介

李师玲，主治医师，医学研究生，从医19年。曾担任过《科学美容》杂志社理事会理事，《女性天地》杂志美容医学栏目主持，广西桂林医学院容医学专业特约专家，广西广播电视大学美容医学班教师。现任广西南宁市社会医疗机构构师玲医学美容诊所法人代表和广西南宁市美丽堂医

书籍目录

第一章 认识你的皮肤属性

第一节 皮肤的组织结构与生理功能

.....

第二章 皮肤四季的自我保养

第一节 春季皮肤的自我保养

.....

第三章 针对你的皮肤选用护肤化妆品

一、护肤化妆品的选择原则

.....

第四章 吃出美丽吃出健康

第一节 不同类型皮肤的饮食原则

.....

第五章 利用芳香美化容颜

第一节 芳香疗法概述

.....

第六章 自我美容图解

第一节 每日护肤基本手法图解

章节摘录

版权页：插图：补充蛋白质对皮肤有重要的营养作用，可防止皮肤老化，宜多吃豆制品、鸡蛋、牛奶、白色肉类、面食等；多吃植物油，少吃动物油。植物油对肌肤的健美更有益，因它含有丰富的亚麻酸，能使皮肤润泽光滑；多吃富含维生素A原、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素P的食物，如多吃蔬菜、多喝水果汁等；忌食有刺激性和致敏性的食品，如酒类、咖啡、浓茶、葱、韭菜、大蒜、辣椒之类，及虾、蟹、雪菜、白果、草莓等食品。少吃动物油及辛辣刺激的食物，少吃鲤鱼、虾、蟹等易引起过敏的食物；多吃蔬菜、多喝菜汁、多吃富含植物蛋白质的食物等；不吸烟，不饮酒。宜多吃富含维生素A原、维生素B2、维生素B6的新鲜蔬菜和水果，如胡萝卜、荠菜、菠菜、韭菜等富含维生素A原，有益于上皮细胞的增生，能防止毛囊角化，消除粉刺，调节皮肤汗腺分泌，减少酸性代谢产物对表皮的侵蚀，保护皮肤的自然美。维生素B参与不饱和脂肪酸代谢，对治疗痤疮有益。少吃动物脂肪，如肥肉、奶油等；少吃海腥发物，如鲤鱼、虾、羊肉、贝壳类；忌辛辣刺激品，如辣椒、生姜、酒等；糖类食品也要适当控制，尤其要少吃巧克力类含热量较高的糖果；奶油、油煎类食物少吃，食物以清淡、素食为主较好。

《自我美容与保健》

编辑推荐

《自我美容与保健》由广西科学技术出版社出版。

《自我美容与保健》

精彩短评

- 1、此书写的很好值得一读
- 2、书的纸张及印刷质量好内容也很好，值得一读，有很好的参考价值。

《自我美容与保健》

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