

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀》

图书基本信息

书名：《你不可不知的100种皮肤保养秘诀》

13位ISBN编号：9787534570971

10位ISBN编号：7534570972

出版时间：1970-1

出版社：江苏科技

作者：张西园//庄园

页数：199

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

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀》

前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。多么了不起的恩典！在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。生命有很多秘密。同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。需要去把一切都弄得明明白白吗？需要的吧。存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀》

内容概要

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀(畅销特惠版·第2辑)》包含与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀》

书籍目录

第一章 内外兼修，有内而外改变肤质
第二章 民以食为天，肤以食为补
第三章 由表及里，身体美容术
第四章 随季应变，精心呵护
第五章 基础护理，步步为营
第六章 武装到牙齿，完美你的五官
第七章 细节不容忽视，做全方位的美女
第八章 美容新技术，三思而后行

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀》

章节摘录

插图：4.和太阳保持适度的亲密接触，尤其是冬天的太阳，它是最天然的肌肤滋润物。建议早晨或者傍晚迎着太阳的光辉散步半小时，进行温暖的日光浴。5.多多参加户外运动，和朋友一起到大自然的山山水水去呼吸新鲜空气，加快新陈代谢，愉悦身心。

1.远离香烟和二手烟：建议吸烟的同事到专门的吸烟室吸烟；工作的间隙时不时到外面透透气。

2.适度饮酒：啤酒每日不超过1瓶，红酒以1杯高脚杯的量为宜。

3.打造自己的“绿色花园”：可以种植绿萝之类的小盆栽，不但能够转换心情，还能为肌肤提供充足的供氧环境。

针对菜单营养不均衡MM的补救方案

1.平时注意不要过多地摄取各种调味料、糖分、盐分以及动物性脂肪。

2.保证一餐“五色”，例如鸡蛋的金黄色、蔬菜的绿色、海藻的黑色等，最好选择加工度低的健康食物。

3.选取主食的时候，建议选择更有营养的糙米或是薏米，以便均衡地摄取维生素、矿物质、食物纤维等。除此之外，还应该尽量选择海洋类食品来补充其他营养。

芹菜中因含有丰富的B族维生素，能分解酒精，缓解头痛、头晕、反胃、发热这些难受的症状，治酒后胃肠不适、颜面发红，喝酒容易变成“关公脸”的MM们不妨试试哦！

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀》

编辑推荐

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀(畅销特惠版·第2辑)》：自然就是美巧用中医经络美容，辨识美容新技术，看完《你不可不知的100种皮肤保养秘诀(畅销特惠版·第2辑)》你可以变身美肤达人。

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀》

精彩短评

- 1、 里面很多东西还是比较有用的说
- 2、 觉得OK
- 3、 看了也在按照书上说的做
- 4、 书拿到后非常喜欢，里面的内容非常好！
- 5、 哈哈 这也算读过了 养生滴

《你不可不知的100种皮肤保养秘诀》

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