

《美颜抗皱36计》

图书基本信息

书名：《美颜抗皱36计》

13位ISBN编号：9787538151954

10位ISBN编号：7538151958

出版时间：2007-11

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：姚佳颖

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

《美颜抗皱36计》

内容概要

本书将教您通过许多简单有效的方法，帮您达到除皱的目标，而且这些方法花费都不大，不必花大钱。首先要先了解自己的肌肤状况，根据自己的肌肤形态，做好日常的基础保养与护理，这是让您在日常生活中减少皱纹产生的基本原则。不论您是哪一种肤质，您都可以在本书中找到适合的保养防皱方法。本书同时搜罗四类50道有利于除皱美肤的饮食食谱，您可以选择美味可口的粥品、汤品、炖品以及饮品来滋补肌肤，赶走恼人的皱纹。此外，您也可以运用本书介绍的各种美容蒸脸法、敷脸法，以及各种有效的按摩除皱法，进行外敷的美容除皱练习。本书还将告诉您哪些食物是去皱除纹的明星食材，以及各种有利于除皱美颜的生活习惯和防皱的禁忌。

书籍目录

前言 从内而外的除皱妙方

PART 1 关于皱纹的小百科

一、为什么会产生皱纹

1. 皱纹生成的原因
2. 消除皱纹的小常识

二、把握黄金时段，抗皱大作战

1. 除皱作息时间表
2. 无皱美人生活守则
3. 助长皱纹的坏习惯

三、好心情，皱纹少

1. 除皱“心情保养”妙招
2. 让自己心情放松的方法

四、紫外线不要来

1. 除皱的防晒须知
2. 简易按摩除皱小运动

PART 2 脸部除皱篇

一、脸部除皱按摩美容法

1. 除皱调理按摩精油
2. 防老化按摩法
3. 各种肤质的去皱按摩法
4. 各个部位的去皱按摩法
5. 按摩除皱小秘诀
6. 不同年龄阶段的脸部保养

二、脸部去皱外敷法

1. 植物系滋润敷脸法
2. 植物系紧实敷脸法
3. 蛋醋蜜奶敷脸法及面膜
4. 植物系除纹紧肤膜
5. 针对不同肤质与部位
6. 去皱洗脸小秘笈

三、除皱保养蒸脸美容法

1. 一般补水蒸脸法
2. 各种肤质除皱香熏蒸脸法

PART 3 各部位除皱护理秘诀

一、光洁细滑的双眼

1. 眼部除皱小常识
2. 眼部除皱按摩法

二、紧实细嫩的玉手

1. 手部除皱小常识
2. 手部按摩去皱法

三、魅力动人的双唇

1. 日常生活注意事项
2. 一分钟唇部·下颏除皱运动
3. 嘴唇除皱护理小禁忌

PART 4 除皱养颜料理篇

一、食疗与去皱养颜的原理须知

1. 除皱明星食材

2.除皱保养的饮食禁忌

二、防皱汤品

丝瓜猪肝汤/花生猪蹄汤/黄豆猪皮汤/芹菜瘦肉汤
梨奶汤/红枣瘦肉汤/绿豆猪蹄肉汤/蚕豆猪皮汤
红枣鸡蛋汤/桂圆鸡肉汤/金针鸡丝汤/菊花猪肝汤
枸杞猪腰汤/木耳红枣汤/姜糖红枣汤/当归补血汤
姜汁蛤肉汤/当归鸡蛋汤/补血养颜汤/金针排骨汤清牛肉汤/当归牛肉汤/胡萝卜汤

三、抗皱粥

豆苗猪腰粥/猪肝鱼片粥/红枣粥/牛奶粥
核桃粥/人参鸡粥/莲子桂圆红枣粥/牛奶花生粥

四、紧实肌肤炖品

白梨炖桂圆/黑豆桂圆红枣炖汤/红枣炖猪皮
白梨炖银耳/芝麻糊/生姜炖猪蹄/白木耳炖枇杷

五、养颜美容饮品

苹果饮料/当归酒/当归黄芪酒/玫瑰山楂酒
薏仁美容酒/桂圆芝麻饮/木瓜美容饮/樱桃蜂蜜饮
丰润脸部核桃饮/松子酒饮/菊花抗老酒饮
黄芪酒饮/黄芪当归去皱饮

章节摘录

核桃 核桃自古就是民间常用的美容食品。核桃中含有丰富的蛋白质，还有丰富的矿物质与维生素，并含有脂肪酸，吃500克核桃相当于食用2500克鸡蛋与4500克牛奶的营养价值。多吃核桃，能够使女性的脸部细腻，散发丰润光泽，同时核桃也能够润泽肌肤，可有效地补脑、增强智力。

芝麻 芝麻具有润燥的良好作用。由于芝麻中含有丰富的维生素E，对于预防肌肤的干燥有很好的疗效，因此建议女性可以每周固定饮用芝麻糊或是吃一些芝麻糖，来保持肌肤的滋润。芝麻还含有丰富的植物脂肪与植物蛋白，若缺乏这种亚油酸脂肪，肌肤就会变得干燥、角质肥厚、代谢不佳。芝麻对于女性来说，足防皱除皱的最佳保养食品。

红枣 红枣含有丰富的维生素C，多吃红枣不仅可以补充足够的维生素，还可以获得补血的作用。红枣自古就是补气血与调理的圣品，能够有效地改善贫血症状，调和肌肤干燥的现象，使肌肤润滑有光泽，同时也可以改善肌肤与嘴唇干燥皴裂的情况。您不妨经常以红枣泡茶为饮品，对于血气调和具有很大的帮助，能够使您的脸部光泽有弹性。

大白菜 多汁鲜甜的大白菜是许多人烹饪时的最爱。大白菜含有丰富的营养，同时也是美容保养的佳品，能够防止老年斑与黄褐斑的产生。大白菜中含有丰富的维生素E，能够有效地抗氧化、帮助肌肤赶走黑色素的沉淀，使肌肤恢复透明感与光泽。同时，大白菜中含有丰富的纤维

素，能促进肠胃消化、防止便秘，使脸部肌肤光滑柔软。**杏仁** 杏仁不论是内服还是外用，皆是非常优质的美容保养品。杏仁中含有丰富的维生素与脂肪，能够有效地滋润肌肤，所以说杏仁是良好的润燥食品。……

《美颜抗皱36计》

编辑推荐

每个女人都希望拥有美丽平滑的肌肤，可是许多女性年纪轻轻，居然-就发现了眼角的鱼尾纹，或是在颈部出现了一圈又一圈松垮的赘肉.....这都是由于保养不当以及长期压力造成的结果。本书教导您透过极少的花费以及简单有效的方法，达到除皱的目标。不论您是何种肤质，都能找到适合的保养除皱方法。透过调整生活作息、蒸脸、敷脸、按摩除皱、除皱食谱等方法，告别恼人的皱纹！

《美颜抗皱36计》

精彩短评

- 1、一般的书，翻着不是很有感觉
- 2、抽分的

《美颜抗皱36计》

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