

# 《健康美容DIY》

## 图书基本信息

书名：《健康美容DIY》

13位ISBN编号：9787509133910

10位ISBN编号：7509133912

出版时间：2010-1

出版社：人民军医出版社

页数：118

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

爱美是女人的天性。有人说：女人如花，有花的柔美；女人如水，有水的润滑。还有人说：上帝给了女人一张脸，女人又给自己一张脸，意思是说女人有两张脸，一张是老天给予的，一张是自我渴望的。现代女性从头到脚、从内在到外，无不蕴含着美的信息。但美是要有科学指导和正确操作来实现的。如果你是一位有钱无闲的白领，无暇定期到美容院呵护你的皮肤；或者你是一位有闲无钱的工薪族，不能光顾美容院做护理。那么你不妨茶余饭后，每天翻看几页这种短小精悍的小知识，并在家实习一下，同样可以达到不错的效果，不过这里需要你的坚持和对美容知识的不断学习。这本书共分5章。从怎样养护健康秀发、护理面部皮肤，怎样用天然食物自制面膜，如何保养耳、鼻、眼、牙齿、唇，如何自调浴液、正确地泡浴。以及护理四肢到健康饮食、健美身姿，都给予了一些指导。读毕此书，你一定能从中学到不少既简单又经济的健美食品自制方法，从而打造健美形象。健康美容有助于提高人体素质。因此，每个人都要有一个正确的理念。从头到脚善待自己。尤其是女性朋友更要滋养、修饰，为自己的年轻健美保鲜。那种过度美容或者根本不在乎自己。任其发展的态度都是不可取的。鉴于此，我们编写了这本小册子送给你，希望开卷有益。当你实现外表美以后，还要修炼内心的美。虽然女人的青春与美丽随着时间的流逝会刻上岁月的痕迹，但是一个有内涵的女人却可以让人一辈子细细“品味”。这种内涵来自知识、修养的沉淀，风度和优雅的气质使女人最具有魅力。女人要有自信，有良好的心态。让我们珍惜时间的分分秒秒。共同用具情拥抱美好的生活！

# 《健康美容DIY》

## 内容概要

《健康美容DIY》向你介绍美容理念，护发、护肤的技巧，教你五官保养和四肢护理，帮你了解粮食、肉类、奶类、水果、蔬菜等食物的健美功效.告诉你怎样制作和使用眼膜、唇膜、手膜、面膜、浴液，怎样制作美肤饮品、瘦身小吃……《健康美容DIY》语言通俗、实用性强.希望你喜欢。

## 书籍目录

第1章 健康秀发 飘逸潇洒 一、认识头发 1.头发的功能 2.健康秀发的标准 3.秀发的分类 4.影响发质的因素 5.秀发与蛋白质 6.秀发与维生素 7.秀发与微量元素 二、由内养外 呵护秀发 1.有利于营养秀发的食物 2.不利于头发生长的食物 3.防治头皮屑过多 4.预防头发早白 5.呵护头发 减少脱发 6.健康秀发吃出来 大枣核桃蜜 芝麻核桃糖 黑豆芝麻糊 黑芝麻炒面 五香黄豆 薏仁芝麻奶 海带芝麻羹 拌海带丝 香油菠菜 桂圆莲子汤 核桃仁拌芹菜 果仁酸奶 杏仁粥 三、外在呵护 保养秀发 1.健康秀发从洗头开始 2.认识洗发剂 3.正确使用护发剂 4.洗发的步骤 5.洗发时的注意事项 6.梳理头发的讲究 7.发梳的选择 四、健康秀发要保护 1.按摩头皮促进血液循环 2.按摩头皮的方法 3.按摩头皮时需要注意的事项 4.防止头发分叉 5.不宜频繁用去头屑洗发水 6.头发也需要防晒 7.秀发保湿 8.烫发及染发 9.烫染发后的护理 10.危害头发的坏习惯 五、温馨提示 1.不宜长期使用一种洗发水 2.优质洗发剂的特点 3.哪些人不宜烫发 4.哪些人不宜染发 5.头发需要运动 6.美发护发用品 第2章 自然养颜 靓出光彩 第3章 关爱五官 健康生活 第4章 健康饮食 健美身姿 第5章 健康身体 自信美人 附录A 成年人体重指数

### 章节摘录

插图：3.秀发的分类中性发 光泽、柔顺是健康的发质。既不油腻也不干燥，软硬适度，丰润蓬松，有自然的光泽。适合做各种发型，是最理想的发质。干性发头发干燥，缺乏水分和弹性，没有光泽，造型后易变形。油性发发丝较粗，有湿润感，光泽明显，容易粘结，蓬松度差，不易梳理，易生头屑。不适合平直的发型，应选用蓬松发型，使头皮接触更多空气，减少头部油脂的产生。受损发发质粗糙，缺乏弹性，触摸有粗糙感，缺乏光泽，颜色枯黄，发尾分叉，不易造型。这种发质主要由于烫、染不当或营养不良造成。

4.影响发质的因素发质的好坏与体质、营养状况、生活习惯、护发养发及职业因素等有密切的关系，尤其是营养状况对发质的影响不容忽视。蛋白质、维生素和锌、硒等微量元素，是确保头发健康亮泽的重要物质。均衡的营养是美发的根本。人的饮食一旦出了问题（如偏食、营养不良、节食等），头发将难以呈现健康的色泽。想要拥有一头乌黑、亮丽、有弹性的头发，日常均衡的饮食相当重要。因此要保持饮食平衡，合理摄取富含蛋白质、维生素和矿物质的食品。只有保证全面合理的营养，才能有利于头发的生长。

# 《健康美容DIY》

## 编辑推荐

《健康美容DIY》是由人民军医出版社出版的。

## 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](http://www.tushu000.com)