

# 《素颜无瑕》

## 图书基本信息

书名：《素颜无瑕》

13位ISBN编号：9787550608757

10位ISBN编号：755060875X

出版时间：2011-11

出版社：凤凰出版社

作者：西兰

页数：175

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)

# 《素颜无瑕》

## 内容概要

本书将要告诉你一个受益终身的秘密。

做到本书的闺中嘱咐。

保你到了40岁依然是素颜无瑕的第一眼美女！

护肤岂止是日常工作，更是女人一辈子的大事业要做好每天涂涂抹抹的日常工作，更要有以内养外的敬业精神。

从了解自己的体质入手，做到本书所讲的“七个坚持”，质本洁来还洁去，还你宛若新生的好气色。

## 书籍目录

### 目录

#### 女人不可不做的功课

- 一、痘痘不都是“油”的错
- 二、了解自己的体质吗?
- 三、湿热质引发的烦恼
- 四、摆脱湿热要忌口
- 五、清热利湿，拯救痘痘肌肤
- 六、血瘀会让那几天成为你的苦恼
- 七、看看你有没有中血瘀的招
- 八、小肚子是女人的保暖内衣
- 九、轻松养血，快乐养颜
- 十、有了“力气”才能摆脱黄脸婆的宿命
- 十一、所有的补品都败给一碗最平常的白米饭
- 十二、除了补血养血，女人还要补气养气
- 十三、美眉要和男人一样man
- 十四、滋阴润燥，让女人告别干枯
- 十五、切记，生气是女人养颜的大忌
- 十六、痰湿质就逃脱不了长痘的厄运
- 十七、别让过敏捣乱了春天的美梦
- 十八、要用适合自己体质的补品
- 十九、人的体质也会“变身”

#### 我没“种痘”也“得痘”

- 一、青春痘的初体验
- 二、痘痘成因论
- 三、说说痘痘的类别
- 四、降火药是痘痘的救星吗?
- 五、虚实火要辨清
- 六、管住嘴就能管住胃火
- 七、肝火燃起的痘痘
- 八、痘痘是我们体内的信号弹
- 九、了解我们的各大脏器
- 十、知道一个新名词——“肺风粉刺”
- 十一、中医痘痘经
- 十二、中医的痘痘分类
- 十三、优雅白领女的“咖啡痘”
- 十四、个性文艺女的“香烟痘”
- 十五、摩登泡吧女的“酒水痘”
- 十六、闷骚小宅女的“辐射痘”
- 十七、美丽浓妆女的“粉饼痘”
- 十八、电话中暗藏的痘痘
- 十九、坏习惯长痘没商量

#### 勇敢地站在“战痘”第一线

- 一、我很脆弱，对我温柔点
- 二、谁都知道痘痘不能挤
- 三、痘痘也有生长周期
- 四、寝室祛痘战
- 五、自问自答的祛痘功课

- 六、我的简单外治法
- 七、如何找到痘痘的蛛丝马迹
- 八、对付那些吃出来的痘痘

.....

素颜无暇面面观

## 《素颜无瑕》

### 章节摘录

除了涂防晒霜还不够，最好帽子、遮阳伞齐上阵，不要给阳光钻一丁点空子。如果美眉还认为戴黑色的防晒帽子太难看了，那你又OUT，现在市场上好看的太阳帽太多了，美眉可以选择用来作为夏天的一个装饰品。至于遮阳伞，也是越做越好看，越做越轻便，放在包包里一点也不碍事。我有一把粉绿的遮阳伞，帮我挡阳光还很抢眼呢。焦灼的阳光下，一把粉绿的太阳伞撑开，别人低头躲着太阳，我可以太阳底下昂首阔步。美眉如果已经长斑了，就多做防晒美白工作吧，不要让你的斑越长越多。特别是一些一晒就黑或者一晒就长斑的美眉，说明你体内的黑色素比较活跃，很容易就跑出来活动筋骨，美眉要特别注意防晒美白工作。要让美眉脸上的色素褪去也要美眉勤快起来，平时多吃富含维生素C的食物，例如番茄，美国科学家做过实验，给人长期服用番茄汁可以起到预防晒伤的效果。美眉看到市场上有番茄防晒霜了吧，呵呵，那就一边吃番茄土司一边涂番茄防晒霜吧。还有柠檬也是美眉夏天的美白圣品，买一个回来榨汁，再加一点蜂蜜，补充满满一天的维生素C。美眉也可以买维生素C泡腾片喝。美白祛斑还不能忘记补充维生素E，坚果类的食品中大多含这个东西。晒斑一旦晒出来了，美眉除了防晒美白加多吃富含维生素C的食物外，还要注意睡眠和放松心情。人体缺乏睡眠会代谢紊乱，长此以往，美眉的皮肤代谢不足就会长出斑来，脸色也会很不好。至于心情，美眉心情好就气色好，心情不好，特别是长期不好，就会使内分泌失调导致斑斑点点。 .....

## 《素颜无瑕》

### 编辑推荐

斑是气出来的？ 养血养颜最应该记住的是，不能生气，特别是生闷气，生气毁容，代价很大！轻松养血，快乐养颜，为了我们素颜无瑕的脸，和生气绝交吧！ 祛斑要靠内分泌？ 开心够了，美眉就开始“下斑”，就在开心中发现我们的斑越来越淡，内分泌越来越好，吃得好，睡得香，斑点自然不再来。 斑是冻出来的？ 如果女人的身体冷，就做不了美人了。我们一冷，各种问题就随之而来，也许美眉不知道自己的痛经和冷有关，自己长斑也和冷有关，连自己的小肚腩也是和冷有关。 没有红肉哪有红润？ 有些美眉为了苗条而拒绝肉类，结果火力不足，越来越冷，要知道红肉，特别是牛羊肉是很好的温补食物，能让苍白的冷美眉脸色红润起来， 千万别说这些问题你都答错！

## 《素颜无瑕》

### 精彩短评

- 1、是作者亲身经历，所感，写的很好，有的值得借鉴
- 2、还是在书城看来的书，来当当买。价格便宜很多。内容我比较喜欢，是关于保养皮肤的，去痘的。
- 3、网络贴子拼的，这就是感觉
- 4、战痘站斑的真相啊！原来是我们的内体问题，作者很不错，分析的很详尽，让人一读就懂，推荐给各位有如此烦恼的姐妹。
- 5、书还是不错的，就是内容太碎了，看完了还需要总结。
- 6、不必多说，内容新颖！
- 7、实用，需长期坚持，看完后就没怎么长痘痘了哦。
- 8、不好看，看几页就没兴趣看了
- 9、其实就是女人要气血两足。
- 10、兰花写的书。已上市。虽然她不情愿，但是还是要推荐一下~
- 11、很好的一本书，关于养生美容，慢慢变成素颜美人吧^O^/
- 12、那天等人无聊就去书店转了一趟，看到这本书就翻了一下，觉得还不错就买了

# 《素颜无瑕》

## 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)