

# 如何消除皱纹. 黑斑



[如何消除皱纹. 黑斑\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:正义出版社/世界图书出版公司

出版时间:1995-02

装帧:平装

isbn:9787506214797

## 内容简介

健美的肌肤是女性美的一个重要方面，怎样保养肌肤，并尽可能减缓其衰老的过程，是每一位妇女所关心的问题，也是国内外较为活跃的研究课题之一。本书就如何消除皱纹和黑斑，延缓皮肤的衰老过程，为人们提供了一系列科学、实用、有效的方法，其中包括国外的美容新方法和大量的美容护肤知识，并从祖国中医学的角度介绍了中医中药美容及面部训练美容、体育健身美容等方法。本书内容丰富翔实、文图并茂，所提供的方法可靠，安全、实用。

作者介绍:

目录: 目录  
第一章 年轻10岁的肌肤  
青春痘消失，增加自我容貌的信心

“妈妈！最近看不到你脸上的小皱纹了”

现在乐于照镜子了

顽固的雀斑在6个月内消失

我年轻了10岁

子女期望有位漂亮的母亲

期望青春永驻

只使用两星期，脸部皱纹就不再引人注目了

第二章 产生褐斑、小皱纹的原因

一、皮肤的构造

美丽的肌肤是“活的衣裳”

外眼角为什么会产生鱼尾纹呢？

产生皱纹的原因

表情丰富的人是否皱纹较多？

年龄与皱纹的增加状况

试用的重要性

二、阳光和滞便是产生小皱纹、褐斑的凶手

褐斑和晒黑

注意6月的阳光

晒黑的机理和紧急处置

令人困扰的便秘和滞便

三、产生褐斑的部位和原因

身体状况与褐斑

长褐斑的部位与疾病

第三章 欧洲传来的新美容法

一、褐斑、小皱纹的消失

褐斑、小皱纹消失的原因

胎盘精的美容效果

生胶质的美容效果

维生素E的美容效果

二、日本的研究成果

第四章 在28天内消除黑斑、皱纹

一、有效的洗脸法

外出返家后洗脸很重要

香皂的选择法

二、去除黑斑、雀斑和小皱纹的主要用品

欧洲产的敷面剂

治疗粗糙肌肤的药性面霜

第五章 注意保护已恢复原状的美丽肌肤

一、面部的训练和防范

面部的肌肉与皱纹

面部的运动训练

促进健康，皮肤亦随之变美

二、从调整机体着手预防皱纹、黑斑

美容和生理性节奏

使肌肤美丽的食品

凉拌生菜食物，对身体有益吗？

三、滞便是美肤的大敌

肠里的恶性菌

化解滞便的方法

消除滞便和美容效果

苗条的身材很漂亮

四、再次受重视的应用中医学

中医学和西医学

雀斑和中药

实证型的中药  
虚证型的中药  
促进皮肤更具活力的穴位  
不热的灸，不痛的针  
五、适当的运动和紧张解除法  
“配角”也应很优秀  
慢跑和骑自行车  
游泳  
跳绳  
愉快的沐浴  
沐浴法  
六、美肤的大敌众多  
3人中有1人贫血  
雌性激素分泌紊乱  
肝脏功能衰弱和美肤  
松弛精神紧张  
睡眠要充足  
应注意烟、酒  
第六章 保持皮肤健美的化妆法  
一、美丽的皮肤以淡妆较适宜  
皮肤的类型  
选择化妆品的重点  
淡妆  
• • • • • (收起)

[如何消除皱纹. 黑斑 下载链接1](#)

标签

流行

评论

那时的书还是很靠谱的，文字精炼，插图虽不精细，但是可以精准表达含义。内容也比较靠谱，科学、养生、经验结合。不胡说八道。

-----  
[如何消除皱纹. 黑斑 下载链接1](#)

-----  
[如何消除皱纹. 黑斑\\_下载链接1](#)