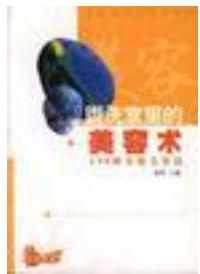


盥洗室里的美容术--100种奇效美容法



[盥洗室里的美容术--100种奇效美容法 下载链接1](#)

著者:

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1999-10

装帧:平装

isbn:9787810514095

内容简介

爱美之心人皆有之。现实生活中，有许多人渴望自己更美，但总是苦于没有入门之法。这一《盥洗室里的美容术——100种奇效美容法》的小书，从家庭美容角度出发，介绍了各种适合于家庭成员自我运用的美容保健法，读者不难从本书中找到接近美、创造美、体现自身美的方法和途径。

值此本书问世之际，作者愿向广大读者进一言：

其一：美容人人可以为之，健康是美容之本。

其二：美容贵在自然，而禁忌娇柔造作。

其三：美容贵在坚持。

其四：美容要讲究科学性。

美容其实并不复杂，但它需要您的耐心和持之以恒。只要长期坚持，树立信心，一定会获得成功。

作者介绍：

目录: 目录

第一章 家庭美容入门——皮肤护理美容法

一 皮肤类型鉴别的方法

二 皮肤一般护理法

三 不同类型皮肤的护理清洁之法

(一) 干性皮肤

(二) 油性皮肤

(三) 中性皮肤

(四) 过敏性皮肤

四 皮肤美容的注意事项

(一) 保持乐观情绪，提高心理素质

(二) 保持生活规律，保证充足睡眠

(三) 讲究饮食营养 避免暴饮暴食

第二章 家庭美容教程——形形色色的自然美容法

一 面膜美容疗法

二 果菜美容法

三 饮食美容法

四 中药美容法

五 沐浴美容法

六 运动美容法

七 按摩美容法

八 气功美容法

九 针灸美容法

十 饮水美容法

十一、醋美容法

第三章 全身各部美容保健法

一 头发美容

二、脸部美容法

三 五官美容法

四、颈部美容

五 肩部美容

六 手足部美容法

七、胸部美容

八、乳房美容

九、腰部美容

十 臀部美容法

十一、腹部美容法

十二、腿部美容法

第四章 各种病症的家庭美容法

一 全身皮肤病症美容防治方

二 毛发病症美容防治方

三、颜面病症美容防治方

第五章 各种体质的养颜美容方

一 健康体质润肤养颜美容方

二 素体虚弱体质的美容方

三 妇女冲任不调体质的美容方

四 中壮年劳损体质的美容方
五、老年元气虚损体质的美容方
第六章 不同人群的健美方法
一 女子健美法
二 男子健美法
三 青少年健美法
四 青年妇女健美法
五 家庭主妇健美法
六 孕妇健美法
七 产后健美法
八 肥胖者健美法
九、上班族健美法
第七章 家庭生活中的美容法
一 天天美容法
二 四季美容法
三 生活习惯与美容
四 化妆 化妆品与美容
· · · · · (收起)

[盟洗室里的美容术--100种奇效美容法](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[盟洗室里的美容术--100种奇效美容法](#) [下载链接1](#)

书评

[盟洗室里的美容术--100种奇效美容法](#) [下载链接1](#)