

靓丽你的肌肤



[靓丽你的肌肤 下载链接1](#)

著者:何赛萍

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2004-6

装帧:

isbn:9787534122286

本书分为5篇。

序篇将告诉你皮肤的一般知识，是护理肌肤的基础，只有了解了自己的皮肤特征，才能有效地采用相应的方法，达到靓丽肌肤的目的。

护养篇将告诉你日常保养和护理皮肤的基本方法，从教你怎样正确洗脸、做面膜、选用护肤品开始，直至对不同时间、季节、职业、年龄、场合的护肤要点都作了详尽的阐述。

饮食篇的宗旨是教你如何吃出靓丽的肌肤。吃是影响美容的关键之一，像面部痤疮、皮肤干燥等都与饮食密切相关。本篇不仅会告诉你怎样根据自己的面容选择饮食，还介绍了许多美容、护肤的食物、药膳、饮品等。

修复篇对皮肤粗糙、皮肤油腻、面部色斑等有碍于美容的皮肤问题提出了修复方案，并介绍了一些验方，可供选择使用。皮肤一旦出现问题，千万不要置之不理，任其发展，也不要急于求成，见什么用什么，一定要学会科学修复。

尾篇对日常护肤时易犯的错误进行科学分析，让你走出护肤误区。

作者介绍：

目录: Part 1 序篇 · 了解你的皮肤

皮肤的构造及功能

什么是汗腺

什么是皮脂腺

皮肤颜色由什么决定

肌肤的酸碱度

教你判断自己皮肤的类型

怎样鉴别自己的皮肤

怎样的皮肤才算健美

影响皮肤的因素

皱纹产生的原因

皮肤需要的营养物质有哪些

防止皮肤老化的维生素A

美肤元素维生

· · · · · (收起)

[靓丽你的肌肤 下载链接1](#)

标签

评论

[靓丽你的肌肤](#) [下载链接1](#)

书评

---

[靓丽你的肌肤](#) [下载链接1](#)