

# 素颜无瑕



[素颜无瑕\\_下载链接1](#)

著者:西兰

出版者:凤凰出版社

出版时间:2011-11

装帧:平装

isbn:9787550608757

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岁依然是素颜无暇的第一眼美女！

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。

作者介绍：

目录: 目录

女人不可不做的功课

一、痘痘不都是“油”的错

二、你了解自己的体质吗？

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  
· · · · · (收起)

[素颜无瑕 下载链接1](#)

## 标签

美容

女性

## 评论

很好的一本书，关于养生美容，慢慢变成素颜美人吧^O^/

---

兰花写的书。已上市。虽然她不情愿，但是还是要推荐一下～

---

其实就是女人要气血两足。

---

[素颜无瑕 下载链接1](#)

# 书评

---

[素颜无瑕 下载链接1](#)