

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](#))

[素颜无暇_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。

[素颜无暇_下载链接1_](#)

书评

[素颜无瑕_下载链接1](#)