

《中医美白养颜全方略》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802455542

内容简介

本书重点讲述了我国传统的中医美白方法，内容涉及皮肤的结构特点、食补美白、针灸美白、按摩美白、常见皮肤病症及防治办法、美容品常识及制作、激光美白等。本书力求内容新颖、概念清楚，并兼顾知识面的广度，且具有很强的实用性，旨在为广大爱美的消费者提供理论和实践的指导。

目录

第一章 简单谈谈皮肤

- 1.认识我们的皮肤
- 2.皮肤是什么样子的
- 3.皮肤的作用是什么
- 4.皮肤如何分类
- 5.皮肤颜色受哪些因素的影响呢

第二章 简便的传统中医美白

- 1.什么是传统美白呢
- 2.传统美白的特点是什么呢
- 3.为什么说传统中医美白简便呢
- 4.传统中医美白有依据吗
- 5.认识一下人体的经络
- 6.传统中医美白可行吗

第三章 现在常被谈及的皮肤美白

- 1.通常的美白品含有什么成分
- 2.哪些中药能美白
- 3.能令您漂亮起来的中药方

第四章 吃出靓丽的皮肤

- 1.学会挑选让你白的食物
- 2.应知道的日常美白膳食
- 3.季节性的皮肤调理

第五章 针灸也能让人变美

- 1.针灸为什么能使人变美
- 2.什么人都能用针灸吗
- 3.针灸时出现异常情况怎么办
- 4.针法技巧
- 5.灸法技巧
- 6.拔罐技巧

第六章 按摩与美白

- 1.想美为什么离不开按摩
- 2.穴位按摩有什么作用和道理
- 3.穴位按摩美容常用的手法和技巧有哪些
- 4.穴位按摩的补泻技巧
- 5.在美容按摩中常用的穴位有哪些
- 6.穴位按摩的反应有哪些呢
- 7.穴位按摩适合于哪些皮肤问题的人群呢
- 8.学点自我美容按摩的保健方法
- 9.不是人人都能进行穴位按摩的

第七章 影响美白的最常见皮肤病症

- 1.面部痤疮
- 2.面部黄褐斑
- 3.面部雀斑

第八章 几种皮肤烦恼的防治办法

- 1.认识老年斑，并知道如何防治
- 2.恼人的面部红血丝
- 3.不希望见到的面色萎黄
- 4.如何改善面色黧黑
- 5.常见的面部色素痣有哪些、怎么办
- 6.如何延缓面部皱纹的出现
- 7.酒齄鼻怎么治疗
- 8.皮肤粗糙怎么办

第九章 你身边的美容品

- 1.水——不可少的美容品
- 2.盐——不可少的补水剂
- 3.醋——不可少的美白品
- 4.姜——不可少的防衰品

第十章 动手做点美容化妆品

- 1.保湿的果蔬面膜
- 2.除痘的鲜草面膜
- 3.增白祛斑的面膜
- 4.红润皮肤小窍门

第十一章 激光也能美白

- 1.什么是(医疗)激光
- 2.激光都有哪些种类
- 3.激光为什么能美白
- 4.激光都能治疗哪些皮肤病
- 5.激光怎样祛斑
- 6.激光治疗血管性皮肤病
- 7.激光能去除红血丝
- 8.激光治疗色素痣
- 9.现在常被谈及的光子嫩肤

- 10.关于点阵激光
- 11.关于射频
- 12.是人人都可接受激光治疗吗
- 13.激光有什么副作用
- 14.其他美白方法

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)