

<<美到极致是自然>>

图书基本信息

书名：<<美到极致是自然>>

13位ISBN编号：9787508618272

10位ISBN编号：7508618270

出版时间：2010-1

出版时间：中信出版社

作者：张晓梅

页数：175

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<美到极致是自然>>

前言

女人真的越来越爱美了，不过爱美的方法十分重要。

现在传媒越来越发达，各种媒体，特别是无所不在的互联网上，流传着很多吸引女人的美容方法。这些年，我作为全国妇联女性素质教育的指定专家，在各地做女性魅力演讲时明显感到，女人最关心和需要的其实是一些简便、经济、实用的美容方法，特别是天然普通材料DIY的方法。

而现在一些流传广泛的美容方法并不一定正确，盲目使用，不但效果不佳，甚至可能致害。

为此，有必要梳理、总结和引导。

事实上，《中国美容时尚报》这么多年来，一直很关注百姓大众中流行的美容方法和秘方，其中相当一部分是有确定的美容效果的，是一笔难得的美容资源，应为更多人所用，它们既适合收入高、追求天然美丽的人士，更适于广大普通百姓。

于是，我们的热情被“让更多人美起来”的愿望强烈激发起来了。

我们资深的美容编辑团队积极行动，开始着手整理以往相关的大量记录和文档，并对逾千名女性进行了深入跟踪和调查，从中收集和筛选出上百个具有代表性的实用方法，并请各方专家对此进行了分析和评价。

这些来自大众的美容方法出处非常广泛，或是从美容、健康、医疗等专家处得来；或是亲朋好友间经验相传；或是由报刊、电视、网络中获取。

收入本书中的方法，必须具有一个共同点：被亲自使用过，并获得一定的、真实的美容效果。

也就是说，它们不是传说中的方法，也不是空穴来风让人疑惑和毫不确定的东西。

同时，我们在确认和整理这些方法时，特别注意记录使用者的经验和感受，注重使用细节和具体步骤，力求让这些平凡的美丽“精髓”，更有实用性和可操作性。

说起来，有些秘方的流传非常广泛，我们经常会从不同的人群中觅得同一方子，这些珍传“古方”，成为本书珍珠般的一个个引子，加上新集成的方法，成了可以增值和开发的美容财富，希望它们能得到人们的珍惜和重视。

<<美到极致是自然>>

内容概要

享有“美容女王”盛誉的业界专家张晓梅，带领她的专业团队，历时一年多，对大众中流行的上千种自然美容美体方法进行广泛的收集整理，对逾千名消费者进行深入跟踪访问，最终筛选出140个最具代表性的方法，并请各方专家对这些方法一一进行分析和评价。

收入本书的这57个自然美容方法，涵盖眼部护理、唇部护理、美发护发、美体瘦身等4个方面，无一不是简便的、经济的、有确切效果的。

精心绘制的数百幅图示，尽可能详尽的关键词提示，更是本书堪称“最全面和实用的自然美容宝典”的佐证。

<<美到极致是自然>>

作者简介

张晓梅 女士

美容女王

中国修炼魅力第一人

中国美丽风尚的引领者

· 全国政协委员，曾进修美国加州大学，留美归国人士。

现任《中国美容时尚报》出版人、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动社会保障部美容

<<美到极致是自然>>

书籍目录

PART 1 眼部护理 黑眼圈篇 精油按摩 防治眼部脂肪粒 精油温敷 让眼霜效果加速 归
 凤眼膜 解决“熊猫眼” 眼部浮肿、脂肪粒篇 菊花枸杞 消除眼部浮肿 温热水洗头 缓解
 眼部肿胀 钢匙按摩 消除眼睛肿胀 眼纹篇 牛奶维生素E 改善眼部细纹 轻敲三焦经
 减少鱼尾纹 银耳蜂蜜 赶走眼部细纹 巧用维生E 卸除睫毛膏 眼袋篇 8个小动作 收紧
 下眼睑 巧用眼膜 发挥10倍功效 眼疲劳篇 鲜榨玉米汁 美味又亮眼 眼部瑜伽 让眼睛
 变得水汪汪 菊花茶熏眼 缓解眼部干涩PART 2 唇部护理 干燥篇 巧用保鲜膜 摆脱唇膏
 依赖 蜜酿雪梨 唇部不干裂 蜂蜜维生素E 润唇不干燥 凡士林精油 护唇不干裂 米
 醋蜂蜜 嫩唇不刺激 唇色篇 荸荠肉桂 改善唇部色泽 桑葚膏 让嘴唇红润起来 甜杏仁
 椰子 唇部晶亮美丽 唇纹篇 唇部按摩 改善唇纹现象 藕粉胡萝卜 养胃又美唇 轻松嘴
 唇操 改变唇轮廓 酸奶柠檬 唇部去角质 唇部底妆 摆脱紫外线PART 3 美发护发 生发润
 发篇 百合银耳饮 黑发润发 茯苓羹 生发养肾 精油按摩 改善脱发 鬃毛刷梳发按摩
 生发治头痛 豆干炒青蒜苗 生发瘦身 控油去屑篇 薄荷冰洗发水 清爽去头屑 番茄柠
 檬汁 去油辟味 香蕉橄榄油 去油润发 黑发亮发篇 鲑鱼美发 健康有光彩 芦荟鲜汁
 顺发去头屑 绿茶芝麻 喝出黑亮秀发 美味海藻 为秀发防晒 首乌炖鸡 黑发药膳 香
 茅米泔水 祖传黑发方PART 4 美体瘦身

<<美到极致是自然>>

章节摘录

插图：PART 1 眼部护理黑眼圈篇当眼周皮下静脉血管中的血液循环不良导致眼周淤血或眼周皮肤发生色素滞留时，会使上下眼睑皮肤颜色加深，出现黑色、褐色、褐红色或褐蓝色的阴影，这就是所谓的黑眼圈。

黑眼圈分两种颜色，一种是青色黑眼圈，这是由于毛细血管的静脉血液滞留造成的；另一种是茶色黑眼圈，因黑色素生成与代谢不全而产生。

两种黑眼圈产生的原因完全不同：青黑色眼圈通常发生在20岁左右，生活作息不正常的人尤难避免。由于毛细血管内血液流速缓慢，血液量增多而氧气消耗量提高，缺氧使血红素大增。

所以，从外表看皮肤出现暗蓝色调。

我们的眼睛周围有较多毛细血管，因此睡眠不足、眼睛疲劳、压力、贫血等因素，都会造成眼周肌肤淤血及浮肿现象。

茶黑色眼圈的成因则和年龄增长相关，长期日晒造成色素沉淀在眼周，久而久之就会形成挥之不去的黑眼圈；另外，血液滞留造成的黑色素代谢迟缓，还有肌肤过度干燥，也会导致茶色黑眼圈的形成。

<<美到极致是自然>>

媒体关注与评论

如果说现代美容化妆品更追求快捷的美丽效果，那么，自然美容法则更主张长久的“养护”，灌养美的“源”、呵护美的“泉”。

——张晓梅

<<美到极致是自然>>

编辑推荐

《美到极致是自然(美体篇)》：自然美“古方”的现代完美演绎美丽是女人心爱的事，自然最贴近女人的心！

<<美到极致是自然>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>