

<<淑女养颜圣经>>

图书基本信息

书名：<<淑女养颜圣经>>

13位ISBN编号：9787509607800

10位ISBN编号：7509607809

出版时间：2010-1

出版时间：经济管理出版社

作者：于帆，鹿萌 主编

页数：249

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>

<<淑女养颜圣经>>

前言

不论是美若天仙的“美容大王”大S，还是温文尔雅的玉女掌门人周慧敏，抑或是略带娃娃音腔调的当红名模林志玲……全都是大家心目中的偶像，因为她们是大家公认的“淑女”。

男人欣赏她们是因为她们能最大限度地满足男人心目中对女性美的追求。

女人欣赏她们是因为她们确实有很多值得欣赏和学习的地方。

这也难怪，淑女总是受欢迎的。

仔细观察这些公认的淑女们除了各自都有自己的独特魅力外，共同特点是有一张保养有佳的“脸面”

。

对于明星淑女来说，脸面就是自己的门面，无论从正面、侧面，各个角度都经得住众人检验，这是她们受欢迎的第一要素。

明星需要梳妆打扮，那么作为平凡人的我们来说，是否也应当妆点脸面？

答案不言而喻。

<<淑女养颜圣经>>

内容概要

每个女人都想成为不老的红颜，拥有吹弹可破的皮肤、精致动人的五官、唇红齿白、明眸善睐……时间永远停止在25岁。

这是因为爱美之心人皆有之。

美丽年轻的容颜不仅能够悦人，而且也能为自己在社交活动中取得较好的印象，有利于自身事业的发展。

没有丑女人，只有懒女人。

这句话几乎成了一句经典。

本书通过查阅大量的美容护肤资料，又汲取了众多明星、爱美女士的美容护肤经验，从各个方面告诉你，如何呵护自己的肌肤，如何让自己的容颜能够长久的美丽，只要你仔细阅读，用心操作，细心呵护自己的脸，成为不老的红颜将不再是一件难事！

<<淑女养颜圣经>>

书籍目录

Part 1 美丽需要用心经营 一、美丽容颜，勤能补拙 二、健康是美丽的基础 三、追求美丽请适度 四、寻找适合自己的美丽 Part 2 认识皮肤，认识美丽 一、晶莹剔透的脸最美丽 二、你是五种肤质中的哪一种 三、五种皮肤保养的原则 四、不健康的皮肤从何而来 五、皮肤“生物钟”与美容保养 Part 3 条条大道通“美容” 一、花草美容法，古代美人最常用的美容法 二、护肤品美容法：快速见效，效果看得见 三、按摩美容法：中医美容，健康美丽 四、饮食美容法：外敷内服，美丽看得见 五、中药美容：古今皆适用的美容方 六、喝水美容：简单省钱的“润肤品” 七、睡眠美容，静止中的动态美 Part 4 清洗护养，家家有本“白嫩经” 一、不可小觑的日常洁面工作 二、定期除角质，皮肤换新颜 三、用护肤水为皮肤营造“水世界” 四、美自乳液让肌肤细白“如雪” 五、用精华液解决肌肤深层问题 六、防晒保养品，保养第一，防晒第二 七、牙齿也需要美白 八、滋润双唇，娇嫩有妙招 九、用护肤晶给眼睛“喝点水” 十、蒸汽熏脸，保温、消毒一个都不可少 十一、正确蕉桑拿，不得皮肤病 十二、泡温泉，“泡”出美丽好容颜 十三、卸妆，你选对产品了吗 十四、正确卸妆，降低皮肤伤害值 十五、冷敷、热敷，收缩毛孔没商量 十六、巧用“工具”，洁面、护养一点就通 十七、混用护肤品，缓解皮肤“疲倦症” 十八、在电脑与皮肤之间立一道“保护膜” 十九、运动后的清洁，让皮肤也健康 Part 5 食物美容，贴贴涂涂更美丽 一、蔬菜瓜果中的美容秘密 二、面膜介质，让美丽延续的秘密 三、维生素C，让你早早下“斑” 四、一杯牛奶，养“百颜” 五、鸡蛋清+珍珠粉，告别油性皮肤 六、“甜蜜”洗脸，粗糙小脸变滑溜 七、自制美白面膜，“黄脸婆”变成“白西施” 八、自制收敛面膜，敷出来的细致毛孔 九、自制祛斑面膜，让斑点“去无踪” 十、自制控油面膜，脸蛋不再“油汪汪” 十一、自制保湿面膜，锁住水分，留下美丽 十二、自制去角质面膜，让皮肤轻松透气 十三、自制护肤水，调理、收敛、护养三合一 十四、自制眼膜，从此不做“熊猫人” 十五、自制护唇膏，绽放水嫩笑容 Part 6 花草茶，让美丽在花香中孕育 一、怎样买到称心如意的花草茶 二、摆脱情绪“负分”，花薄茶来帮忙 三、排出毒素，泡杯养颜花草茶 四、用花草茶打造美丽秀发 五、补气养血的花草茶，为美丽加一分 六、消脂降肝，花草茶能做到的美丽 七、花草茶，缓解压力中的美容茶 八、抗老防衰，女性都爱的花草茶 Part 7 由内而外，吃出好气色 一、吃对食物，不做“酸”女郎 二、不同年龄段女人的饮食养颜秘诀 三、食物搭配与选择，美容还是“毁容”？ 四、每天八杯水，喝出水嫩佳人 五、美白肌肤，美食有方 六、塑造面部轮廓的瘦脸汤粥 七、养好肾脏，让美丽绽开颜 八、养颜排毒汤，排毒食物吃出好面色 九、滋养、除皱美食，提升皮肤的青春活力 十、补钙，让美丽牢固的基础 十一、不做“黑美人”，防晒美食“大作战” Part 8 中药，让美丽更加长久 一、自制中药面膜，使用有方法 二、改善痤疮，中药来帮忙 三、除斑美白，塑造双重美丽容颜 四、药食“协作”，改善面色 Part 9 按摩与面部运动，让女人越来越年轻 一、美容按摩，手法决定按摩效果 二、按摩小道具，省力又“增效” 三、白里透红的皮肤“按”出来 四、按摩肝经，不做“斑”女人 五、抚平皱纹，按摩有方 六、紧致按摩，改善虚胖小脸 七、按摩让皮肤不再粗糙、干燥 八、青春不要“痘”，按摩消痤疮 九、黑眼圈和眼袋：按摩一扫光 十、美容“健脸”操，动动嘴皮肤“弹” 十一、美容瑜伽，净化皮肤、释放压力 十二、美容呼吸，聆听皮肤的歌唱 Part 10 睡得好，才能“美到老” 一、“睡商”测试，掌握美容要点 二、击退失眠的饮食调理 三、良好生活习惯，美容觉不用愁 四、心理催眠，“美容觉”尽在掌握 五、掌握睡眠时间，皮肤健康无敌 六、不良睡姿，让皮肤问题“雪上加霜” 七、睡眠不足，补觉有方法 八、助眠脚趾运动，动静皆宜睡好觉 九、助眠瑜伽，让人一觉到天亮 参考文献

<<淑女养颜圣经>>

章节摘录

插图：自己在家的時候，常常是一邊看着電視，一邊拿着榨汁后的橘子肉為自己的皮膚去死皮；在工作休息之余，會對面部進行按摩：即使再忙，也會在臨睡前利用10~20分鐘時間敷面膜。

香港明星陳慧琳十分注重對皮膚的保養，不僅每天對面部的清潔、護理從不偷懶，還利用晨起的时间呵護雙眼。

她的方法就是在前一晚將鐵質的湯匙放入冰箱的冷凍抽屜中，翌日晨起時將冰冻过的湯匙敷在眼部、鼻子、面頰等部位，起到消除眼部浮腫、收縮面部毛孔的作用。

這些已經成為淑女代表的明星們就是這樣持之以恆地美麗着，由一只丑小鴨變成了美麗的白天鵝。

對於想要改變自己的人來說，只要認定適合自己，就儘快將實現美麗的方法當作一種習慣，堅持不懈地追求美麗吧！

4.勤：就是善于找到解決問題的方法不少女人對影響容顏的因素非常清楚，也使用了不少方法，但是問題始終沒有得到改善。

究其原因，症結之一是“懶”。

這個“懶”並不是面對問題消極應對，而是不願意深入探索，找出最適合自己的解決方法。

其實，對於美容來說，同樣適用“對症下藥”的中醫理論，下面就以皮膚暗黃為例來介紹相關內容。

造成皮膚暗黃的原因其實有四種：第一，是老廢角質長期堆積在皮膚表面，從而使皮膚看上去沉悶晦暗。

第二，血液循環不通，使皮膚中的粉色素減少，使皮膚顯得蒼白、偏黃。

第三，由於重金屬、污染物、輻射等原因，會使皮膚產生大量自由基，導致表皮細胞損傷或提前死亡。

第四，皮膚過於粗糙，即使光線再充足也會因為反光過弱顯得面無光彩。

對於女人來說，當出現面部晦暗的問題後，應當針對具體情況尋找相應的解決方法，而不是胡亂跟风，一味借鑒他人經驗。

如果是第一個原因，就應當進行外在去角質；如果是第二個原因，則應當通過喝水、按摩、運動等方式促進血液循環；如果是第三個原因，應當減少與污染物的接觸，並使用保養品、食用食物等將毒素排出體外；如果是第四個原因，要改善皮膚粗糙問題，使皮膚平滑有彈性，臉蛋看上去自然光彩照人。

。

<<淑女养颜圣经>>

编辑推荐

《淑女养颜圣经》：每个女人都想成为不老的红颜。

<<淑女养颜圣经>>

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>