

<<女性完美保养百科全书>>

图书基本信息

书名：<<女性完美保养百科全书>>

13位ISBN编号：9787510108648

10位ISBN编号：7510108640

出版时间：2011-10

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英

页数：320

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>

## <<女性完美保养百科全书>>

### 内容概要

女性的美，不单单只是可以养眼，更可以养心：它让一颗坚硬的心柔软，心柔软了爱就容易充盈，于是，这个世界就美好、安静了许多。

所以，女人对美的追求，应该无怨无悔，也应无止境。

健康的身体是美丽的根基，而日常修养则会让美丽更上层楼。

本书专门为女性编写，指导女性在生理、心理上进行自我保养，从而让自己在每一天的些许改变中，拥有不变的美丽。

<<女性完美保养百科全书>>

作者简介

陈宝英  
北京女医师协会会长  
北京妇产医院原院长  
北京市政府专家顾问团顾问  
国务院政府特殊津贴享受者  
世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

## <<女性完美保养百科全书>>

### 书籍目录

#### 第一篇：调养基础篇

Chapter1：品位生活——追求美丽的最高智慧

合理饮食?营养巧搭配，组合出你的美丽密码

肌肤需要的美食

食物搭配，解码美丽

都市女性的膳食最佳模式

喝水喝出美丽来

水果中的甜蜜谎言

与零食巧妙周旋

深度睡眠?深眠不觉晓，处处皆妖娆

睡美人的秘密

如何做好睡眠这件事

睡觉守则助你睡梦香甜

心情梳理?寻山寻水寻开心，我以我心美我身

过度情绪让你的肌肤很受伤

你快乐皮肤才能快乐

压力减一点，美丽多一分

快乐食物给你好心情

魅力修养?进了他的眼，入了他的心

女人味让你的美深入人心

细节修养让你的美丽无可挑剔

和谐性爱?为了美丽，这样“使用”你的爱人

性爱让你的美丽不休眠

性爱有度才完美

吃对食物为你的爱人增添性动力

Chapter2：健康管理——美丽由自己做主

适量运动?动起来，做个金牌美女

持久美丽要打“运动”战：运动让你更动人

瑜伽：古老的运动让你更年轻

9个经典瑜伽动作，扫除办公室急症

舍宾：女人的私房运动

游泳：美人鱼的享“瘦”生活

点滴运动积累你的美丽

排毒?无毒一身轻，美丽我一生

容颜憔悴，都是毒素惹的祸

食物是你的排毒尖兵

运动为皮肤排毒加速

走出排毒的误区

女性特区保健?私密地带自己爱

乳房：怎么爱你都不够

阴道：生命通道守护好

子宫：不同时期的子宫护理

预防尿路感染

常见妇科病?关爱自己要做有心人

痛经后面藏着另一张“脸”

## <<女性完美保养百科全书>>

女性特有的腰痛

从白带看妇科疾病

Chapter3：传统保养——神仙不如老祖先，神奇又简单

你的面色谁做主？面子问题很重要

要想面色好就必须养血养心

美目流盼需养肝

丰润红唇要健脾

肾是先天之本？养好你的肾，美丽要有根据地

脾胃是后天之本？保养脾胃，让你的美丽不打折

补血？让容颜如玫瑰般红润

花养？人面堪比花容

以花养生驻颜治百病

居室生活和花的私语

赠人鲜花的花之语

关于花养的问与答

花草食疗药膳推荐集锦

花草养颜面膜

中药？助你留守青春

七大美颜中药

第二篇：保养提高篇

Chapter1：护肌美肤——让肌肤实现不想长大的梦想

肤质？看似相似却不同

皮肤类型知多少

皮肤类型判断有妙招

不同的肤质不一样的关怀

学会洗面？洗去铅华，一尘不染

洗面，你准备好了吗

洁肤，洗面产品是关键

正确洗面让你的皮肤喜洋洋

保湿？如花般美丽，似水样年华

你的肌肤渴了吗

选对保湿品，肌肤水嫩嫩

保湿面膜自己做

保湿每天进行时

去角质？赶走角质，亮丽你的肌肤

去角质的时间和次数

去角质产品

防晒？太阳下，你的美丽最新鲜

日晒，让你的肌肤这样受伤害

全面防晒，拒绝阳光没商量

用对防晒霜，肌肤不受伤

多吃蔬果助防晒

美白？白嫩肌肤，让你的心情不再天黑

正确美白，重在由内而外

选对美白产品，让你肌肤白无瑕

吃对食物，每天美白一点点

自制美白面膜巧心思

## <<女性完美保养百科全书>>

去斑?拒绝斑点, 让你美丽不一般  
什么样的女人爱长斑  
常见斑防治全攻略  
祛斑面膜巧手做  
祛斑增白药膳方  
改善粗大毛孔?坚决不做“孔”女郎  
拯救“孔”慌大作战  
用你的细心拒绝毛孔粗大  
去痘?只要青春不要“痘”  
青春我做主, 脸上不“痘”留  
日常关注除“痘”焕肤  
战“痘”面膜巧制作  
防纹去皱?抗拒风霜, 莫让它吹皱你的脸  
破解肌肤的“皱”语  
“真假”皱纹的针对保养  
自制祛皱面膜  
驻颜抗皱食疗方  
挥别皱纹简单按摩法  
Chapter2: 滋润秀发——风吹过你的长发, 动了谁的心  
秀发日常保养?秀发如云, 秀出你的美  
不同发质不同的护理  
正确护理头发, 完美自我不错过  
头皮按摩, 呵护秀发的温柔指  
深层修护, 给秀发吃美食  
问题头发种种?秀发三千莫为烦恼丝  
清理头垢, 让你的头发深呼吸  
远离头屑, 轻松每一天  
预防掉发, 重拾好心情  
莫让白发从头来  
Chapter3: 美颜护理——芙蓉美面, 让你有如天使降临人间  
美目?精致美目, 过目不忘的美丽  
眼部保养, 年龄秘密谁能猜  
眼部按摩, “手”护你的美丽  
美目食疗, 眼睛会说话的秘密  
让眼膜“眼护”你的美丽  
睫毛?睫毛弯弯, 美丽不做配角  
呵护睫毛不败妙招  
帮助睫毛生长的神奇小妙方  
美鼻?精致俏鼻让你美丽不碰壁  
学会保护你的鼻子  
告别黑头, 为你的美丽加分  
美唇?红唇两片, 不言自美人人见  
唇部保养, 从此美丽与你永不吻别  
怎样使你的美唇安全过冬  
美齿?亮白贝齿, 让你的微笑更有杀伤力  
美白牙齿喜刷刷  
做自己的牙齿养护专家

<<女性完美保养百科全书>>

美齿食物让你的牙齿莹白如玉  
小技巧让你口齿含香  
美丽耳朵?追求美丽, 没有遗忘的角落  
耳朵的清洁护理很重要  
精心呵护耳洞  
日常护耳10招: 坚决不做小“聋”女  
Chapter4: 美体塑形——款款而行, 拉长男人的目光  
瘦身?做好美体的第一堂课  
认清肥胖, 盲目减肥要不得  
拒绝反弹, 让肥胖不再重来  
运动, 燃烧脂肪的快乐  
吃对食物瘦身才轻松  
好习惯让你瘦身不磕绊  
美颈?让岁月的年轮, 不在颈项上生长  
颈部保养, 让你“颈”显美丽  
小技巧, 颈部练习更贴心  
颈操: 动“颈”让你更美丽  
美胸?让你的“飞机场”上, 起落更多的目光  
什么样的乳房才美丽  
细心呵护, 别让乳房太委屈  
选好内衣, 给乳房家的感觉  
健美和按摩助你“胸”起  
美乳丰胸食疗方  
美背?关怀须备至, 美丽才“背”出  
丝滑美背保养记  
练出背部清晰曲线  
美腰?小蛮腰, 美得就是没道理  
腰部形态美的标准  
轻松细化你的腰  
水桶腰必做之操  
美腹?性感美腹, 再露一点也不怕  
腹部保养, 凹凸有致不“腹”出  
腹部健美, 告别赘肉好心情  
腹部减肥有妙招  
美臀?挑战地心引力, 不怕目光挑剔  
打造美臀, 做个“翘”佳人  
提臀操, 提升你的美丽  
不让橘皮爬上你臀  
美手?有一种美叫不想放开你的手  
日常护手, 玉手这样才拥有  
手部护理五部曲  
手指健美操, 操练美手不放松  
美甲?让片甲之地不留美丽的遗憾  
指尖美丽的秘密  
指甲彩绘DIY  
手臂?谁家小美女, 玉臂惹人怜  
玉臂生辉勤保养

<<女性完美保养百科全书>>

紧致玉臂谁堪比  
关节保养莫忽略  
美腿?纤细玉腿,窈窕毕现  
练就修长瘦腿的秘诀  
拥有美腿并不是梦想  
按摩,完美自我的修腿术  
别让腿毛纠缠你的美  
攻克美腿杀手?静脉曲张  
美足?完美玉足,诱惑的不仅是自己  
足部护理四部曲  
美足操,让你与美丽同行  
脚部保健,行走不怕千里之外  
美姿美态?动静从容皆风景  
挺拔站姿,“站”露你的美  
轻盈走姿丽人行  
上下楼梯的要诀  
体香?做个香香公主  
体香,让你的美丽可以回味  
香气使你更迷人  
食养,远离异味的侵扰  
让身上有香水味  
香水购存有技巧  
洗澡?让水与你的肌肤亲密接触  
洗澡有讲究,肌肤才完美  
不如泡泡食品浴  
Chapter5: 顺时保养——对抗时光,让岁月的脚步不再匆忙  
二十四时保养?顺时保养,美丽不只两三天  
女性生理周期保养?摸准“老朋友”的脾气  
女人生理期肌肤保养宝典  
生理期有些事要说不  
月经周期,饮食变变变  
解析女性的好朋友“卫生巾”  
缓解痛经的按摩  
四季美容?唱好美丽四季歌  
爱上肤如凝脂的春天  
让皮肤过个宁静的夏天  
秋天保养,收获好肌肤  
地冻天寒,美丽不冬眠  
孕期保养?特别的美丽,给特别的你  
化妆品会偷偷伤害你  
防治妊娠斑宝典  
拒绝妊娠纹上身  
产后恢复好身材  
延缓衰老?一生一世,将美丽进行到底  
让你的肌肤不再与岁月同龄  
因时补养,让你有秀色可餐的美丽  
抗氧化,延缓衰老的艺术



## <<女性完美保养百科全书>>

Chapter6：分类保养——无论时空如何转变，看我依旧美丽容颜

电脑一族?迷网丽人，从此只做万人迷

拒绝辐射，让自己的肌肤升级

不要在网络中迷失了美人眼

水中丽人?做只戏水的“美人鱼”

办公室美眉?美丽也是职场竞争力

莫让空调夺走肌肤水分

办公桌旁的小体操

厨房主妇?不让油烟伤害你的容颜

婚礼保养?不做更美做最美

新娘的保养前三个月重点

新娘的保养前两周重点

新娘的保养前一天重点

空中旅行?飞行中的美丽课程

面膜?让女人美丽的魔方

面膜如何让你更美丽

面膜的种类

不同时期的面膜选择

不同肤质的面膜选择

不同年龄的面膜选择

自制面膜需要的工具

制作面膜的材料

正确的面膜涂抹方法

使用面膜的误区

第三篇：妆扮加强篇

Chapter1：美妆技巧——浓妆淡抹总相宜

化妆原则?强化优点重自然

化妆用品?琳琅满目，心中有数

化妆品：与肌肤最亲近的宝贝

化妆工具：打造美丽更轻松

化妆品保藏：爱它就像爱自己

化妆美容技法?同样的自己，不同的美丽

化妆美容基本步骤

眉部化妆：画眉深浅入时无

眼部化妆：一泓秋水迷人眼

唇部化妆：美丽留“唇”启心扉

面部化妆：人面堪比桃花美

鼻部化妆：挺俏美鼻占据美丽制高点

不同场合的化妆

日妆美容技法：淡雅自然美无边

晚妆美容技法：高雅华贵美人妆

快速化妆技巧：巧手美眉瞬间美出来

Chapter2：科学整容——“刀光”之后是倩影

认识美容?在损人与丽己之间

常见整形美容项目?美丽制造一点通

让美容师来帮忙?重塑美丽身影

美容院常见的保养项目

<<女性完美保养百科全书>>

选择适合自己的美容项目

Chapter3：着装技巧——一身倩装，万种风情

着装选择?千挑万选始出来

不同的年龄有不同的着装

与肤色搭配，美丽自然天成

选对领口，与脸形相得益彰

不理想身材的着装?从此不再有遗憾

较高身材女性的穿着

较矮身材女性的穿着

较胖身材女性的穿着

如何掩饰过短过长的脖子

上身长的女性如何穿衣

肩膀不理想的女性如何穿衣

胸部不理想的女性如何穿衣

臀部不理想的女性如何穿衣

腿部不理想的女性如何穿衣

如何掩饰脚踝粗大的缺陷

<<女性完美保养百科全书>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<女性完美保养百科全书>>

### 编辑推荐

《女性完美保养百科全书》编辑推荐：对女性而言，你保养了，或者不保养，差距就开始在摆在那里。的确，岁月的刻刀留给我们脸上的痕总偏向于那些不知道防备的女人。

《女性完美保养百科全书》大到面、小到点地教会女性该如何保养自己，简而言之，这是一本很好的爱美女性的防护手册。

<<女性完美保养百科全书>>

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>