

<<女人永远26岁的美容心经>>

图书基本信息

书名：<<女人永远26岁的美容心经>>

13位ISBN编号：9787513900454

10位ISBN编号：7513900450

出版时间：2011-1

出版时间：王阔 民主与建设出版社 (2011-01出版)

作者：王阔

页数：268

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>

<<女人永远26岁的美容心经>>

前言

有人说，女人的容貌在30岁之前是父母给的，30岁之后则是自己给的。

仔细想来，这句话是很有道理的。

对于女人而言，衰老是不可避免的，从25岁开始，衰老就不知不觉地侵入到你的肌肤和身体，甚至你的精神中。

随着岁月的缓缓流逝，当第一道皱纹爬上你的眼角时，或许你才惊觉：衰老真的降临了！

是的，岁月是无情的，这是谁也抗拒不了的自然规律，但是如果女人善于保养自己，懂得细心地呵护自己，你一定可以创造不老的神话。

也许你会觉得这句话有点夸张，女人怎么可能永远不老呢？

是的，女人不可能永远不老，但我们却可以想办法让青春留得更久一些，让自己永远比我们的实际年龄年轻20岁。

如果你还不相信，那么你可以看看现在已经50多岁的赵雅芝。

她是一个不老传说，我们用“巧笑倩兮，美目盼兮”来形容她最适合不过，尽管她已是三个孩子的母亲，却仍然如此美丽，50多年的风雨似乎不曾在她的脸上留下任何痕迹。

有一本书这样形容她：“赵雅芝的美，很难让人挑出瑕疵来。

1.62米的身材，苗条又丰满，洁白细腻的皮肤光润如玉，标准的鸭蛋脸洁白润滑，灵动的双眸明媚如秋水，高高的鼻梁，不大不小的红唇；笑时眼似眉月，唇角弯弯，未笑时亦似笑，加之纤巧婀娜的身姿，淡雅商洁的气质，优柔大方的举止，无怪乎有人用‘巧笑倩兮，美目盼兮’来形容她。

”对于赵雅芝而言，她留住的又岂止是20年，她似乎把青春永远留在了自己的身边！

同样身为女人，你难道不愿意像赵雅芝一样永葆青春吗？

女人是上帝赐予人类最美好的礼物，美丽的女人总是受欢迎的，总是让人赏心悦目的。

有人把女人的美丽比喻成画家眼里的风景、“诗人笔下的浪漫、飞鸟掠过的田园、轻舟浮过的涟漪，多么地诗情画意呀。

既然美丽如此让人赏心悦目，那你为什么不提升一下自己的美丽指数，让自己更受欢迎呢？

每一个女人都有理由和能力把自己保养得更加美丽，让自己成为别人眼中的惊叹号。

少女的你可以美如晨露，青春的你可以艳若玫瑰，中年的你可以宛若空谷幽兰。

如果你不知道如何让你的花期永开不败，如果你不知道如何让你的容颜更趋完美，那么，让这本书来告诉你吧！

本书中收录了最省钱、最全面、最实用的保养方法，从每一个细节，包括皮肤的美白和保湿、毛孔的细致、皱纹的去除、头发的呵护、手脚的细嫩等，来帮助你呵护身体的每一个部位，让你从头到脚都美丽。

也许你会说：“哎，说起来容易做起来难啊，我就是怕自己没法坚持下来啊。

”的确，女人的保养不是一朝一夕的事，但只要坚持下来，就一定有所收获。

俗话说：“只有懒女人，没有丑女人。

”为了我们的美丽，趁早开始保养吧，并且一定要坚持下去。

你看那些女明星们每天那么忙，那么累，可是她们的保养工程却从不忽略。

既然她们都能坚持下来，你为什么就不能呢？

只要你坚持适当的保养，即使短时间看不出很明显的差别，但是几年过去，你就会感叹保养所带来的奇迹！

其实，女人对自己身体的用心程度，不仅折射出你的人生态度，更能够决定你一生的幸福。

只要你用心呵护自己，并掌握适当的保养方法，你就可以让身上的每一寸肌肤都焕发光彩，你也会变得越来越自信。

一个美丽自信的女人，才能赢得美丽的人生！

亲爱的美女们，美丽无罪，让我们将爱美的天性发挥到极致吧！

让我们将爱美进行到底吧！

<<女人永远26岁的美容心经>>

<<女人永远26岁的美容心经>>

内容概要

每一个女人都有理由和能力把自己保养得更加美丽，让自己成为别人眼中的惊叹号。
少女的你可以美如晨露，青春的你可以艳若玫瑰，中年的你可以宛若空谷幽兰。

只要你坚持适当的保养，即使短时间看不出很明显的差别，但是几年过去，你就会感叹保养所带来的奇迹！

只要你用心呵护自己，你就可以让身上的每一寸肌肤都焕发光彩，你也会变得越来越自信。

一个美丽自信的女人，才能赢得美丽的人生！

亲爱的美女们，美丽无罪，让我们将爱美的天性发挥到极致吧！
让我们将爱美进行到底吧！

<<女人永远26岁的美容心经>>

书籍目录

第一章 只要保养好，女人不老绝不是神话善于保养让你岁月无痕女人特殊时期的护肤养颜女人抗衰老小绝招女人熬夜后的保养方法女人美容要养血肾好的女人永不老滋阴是女人美丽的关键巧用鸡蛋美容醋的美容妙法蜂蜜美容小秘方盐的美容妙法第二章 脸部护理，要从清洁开始正确洗脸，洗出美丽牛奶洗脸可以美容 女人再累，也一定要仔细卸妆会卸妆才能彻底净肤洗脸常犯的小错误洁肤别忘了你的鼻头打造白皙肌肤有技巧面部除黄有妙招第三章 做“白雪公主”，别做“黄脸婆”生活中的美白细节让你轻松变白的水果自制神奇美白面膜涂抹防晒霜应注意的问题晒后修复小秘方跟黑头说“Bye-bye”天然食物轻松除色斑第四章 给皮肤喝足水，做个水灵灵的女人每天喝足水，美丽不打折每天八个“一”，让你护肤又养颜不同皮肤的护理方法让你的肌肤保持弹性肌肤保养的四大错误身体肌肤也需要补水肌肤补水保湿的死角肌肤补水误区冬季肌肤保湿妙招第五章 赶走细纹，让细致皮肤透出来 毛孔粗大的原因细致毛孔洗脸法毛孔收缩的几大要诀毛孔收缩小妙招安全去角质，做个细致女人 与皱纹奋战到底盐吃多了容易长皱纹美丽女人祛皱食谱每天一杯红酒可抗皱美容美容防皱法自制简单祛皱美容品第六章 诱人美颈，永不泄露你的年龄秘密呵护你的美颈女人美颈“杀手”颈部日常保养颈部护理的一般步骤女人美颈操完美颈部贴心计划美颈小技巧让颈部肌肤弹起来颈部白皙法第七章 做一个唇齿生香的迷人女性美丽从齿开始 日常生活美齿妙法现代牙齿健美法唇部日常保养事项让唇部更加滋润唇部卸妆须知唇部颜色暗沉怎么办护唇小妙招如何缓解唇纹第八章 魅力女人的眼部护理技巧走出黑眼圈的困扰告别眼袋，让你的眼睛“电力”十足正确的眼部护理方法巧妙消除鱼尾纹如何除掉不同的眼纹美化眼睑的妙法认清明眸善睐的大敌饮食护眼大行动黄瓜贴眼效果好眼霜的使用误区有效的天然眼膜使眼睛炯炯有神的按摩法补救无神之眼的妙法有效缓解眼睛疲劳的小方法第九章 呵护你的秀发，美丽要从“头”开始给你的发质分类正确护理你的头发养护秀发小妙招谨防“秀发杀手”秀发补水居家版秀发防晒攻略巧妙除去头皮屑损害发质的不良习惯秀发乌黑亮丽有秘诀第十章 让女人永葆青春的神奇化妆术美丽女人“妆”出来化妆要恰到好处神奇瘦脸化妆术粉底涂抹有技巧脸部缺陷巧遮掩不同脸型的化妆眼影的选择及使用翘睫毛刷出来修饰你的眼线鼻的化妆嘴唇的化妆靓妆小窍门第十一章 塑造魔鬼身材，女人就要做“妖精”瑜伽塑身美体新招练瑜伽应注意的几个要点运动让你拥有平平小腹让你的胸“挺”起来 乳房保养的几个大忌为胸部选购合适的内衣性感美女，纤纤细腰不可或缺做一个小“腰”精让你的臀部翘起来打造性感迷人美腿告别胖脸蛋身材显瘦有妙招越吃越窈窕第十二章 秀出你的纤纤玉手女人需要精心呵护你的双手塑造纤纤玉指，从点滴做起手部日常保养事项给指甲做美容冬天双手的护理简易手部皮肤护理法让你的双手光洁如玉自制手膜第十三章 打造性感美脚丫，将美丽进行到底“美丽，从脚开始像明星一样呵护你的娇嫩玉足香薰按摩缓解脚部压力简易美足法冬季汗足保养脚部保养三忌修剪完美脚趾甲巧法治脚臭美足小浴方第十四章 女人的美丽也可以吃出来美丽容颜吃出来吃出来的芳香能够缓解精神压力的食物能够防皱的食物有助于顺气健胃的食物多吃豆类驻颜美容常吃黑米可以延缓衰老打造完美胸部的食谱有助于美容的几种水果常吃苹果可以健身养颜冬瓜是瘦身美白的好食品容颜不老方，四季不离姜葡萄有助于排毒抗癌南瓜是女性补血的佳品第十五章 排毒养颜，让你从内到外都美丽你的身体有毒素吗哪些毒素会使你老得快美丽女人睡出来红糖排毒法香蕉排毒法饮水排毒法沐浴排毒法发汗排毒法通便排毒法几种排毒养颜的食物柠檬蜂蜜水排毒第十六章 美靠衣装——穿出你的韵味男人可以邋遢，但你绝不可以时尚，让女人永远成为焦点性感新主张，打造魅力新女性穿出你的韵味服饰色彩巧搭配穿衣搭配有技巧让矮个显高挑的穿衣法让胖人显苗条的穿衣法巧用丝巾增添你的妩媚让自己散发出迷人的香味

<<女人永远26岁的美容心经>>

章节摘录

皮肤的保养是要有针对性的。

假如是因为营养不足导致皮肤憔悴，便需要加强营养；假如是因为外界刺激造成皮肤粗糙，就要避免刺激。

不过，很多女性并不是因为上述原因，而是身体内部的原因造成，解决的诀窍在于养血、通便。

1. 养血女性天生有生理上的“磨难”——月经、怀孕、生产、哺乳，而且在这时有着耗血和失血的特点。

“血为人之本”，耗血过多或补血不足，都极易引起贫血，贫血是女性健美的大敌。

女性贫血，不仅会头昏眼花、心悸耳鸣、失眠梦多、记忆力减退，而且会红颜失色、面色萎黄、唇甲苍白、肤涩发枯，甚至皮肤过早出现皱纹、色素沉着等。

所以，女性美容常需养血，及时纠正贫血状态，使气血充盈，容颜艳丽，身心健康。

女性养血，可根据自身情况，选用当归养血膏、益母草膏、养血八珍丸、归脾丸、调经脾等中成药，也可选食黑木耳煲红枣、黄芪龙眼粥、果杞大枣茶、当归炖乌鸡等补血养血食疗之品。

另外，女性要保持愉快心情，生活规律，积极锻炼，合理膳食，均衡营养，行经期忌食生冷等。

这样才能增强身体的造血功能，才能确保健美之躯和容颜靓丽。

2. 通便我国传统医学很早就观察到，经常大便燥结难解的人，皮肤也易早衰。

唐代伟大医药家孙思邈在其《千金要方》中记述：“便难之人，其面多晦。”

现代医学研究也证实，长期便秘的人，必然会“花容失色”。

众所周知，人体肠道内天天都有不被利用的废物产生，这些废物不断堆积便成了“宿便”。

宿便堆积肠中，不光能引起腹胀、口臭、头晕、食欲不振、乏力等症状；而且这些在肠道停滞淤积的宿便，由于细菌的作用而不断地发酵、腐败，产生有害的毒素气体，并被吸收入血液，刺激毒害皮肤，引起面部雀斑、粉刺、脓疱、疙瘩、皮肤粗糙等皮肤病。

因此，女性美容还需注重保持大便通畅。

保持大便通畅的根本措施在于喝足水分，多吃水果蔬菜和全谷类、全麦类食物，适当活动。

总之，养血、通便是女性护肤必须遵守的基本原则。

否则，即使花费万金购买高级化妆品，也难葆青春靓丽容颜。

女孩子们一头乌黑发亮的头发为肾的外华，这是由于体内的肾精能化血，头发依赖精血滋养。

肾脏是我们的先天之本，藏着我们的真阴和元阳，补养的方法只能是固阳藏阴，不能泄露。

而人过度疲劳、心力太费、长期生病或者精神不爽等等都损伤肾脏，所以女性多肾虚。

因为肾在五行中对应黑色，所以吃黑色食物是补肾效果最好的。

这里建议我们的食谱里一定要加入黑木耳、黑芝麻、黑豆和乌鸡这几样。

乌鸡是家禽中的珍品，它最擅长补益肝肾、益气补血，对于女性体虚、腰腿酸疼、头晕眼花和气短无力都有治疗作用。

乌鸡蛋白质的含量很高，即使身体没有任何问题，常吃乌鸡的肉也能增强耐寒耐热的能力，不但抗疲劳，还提高免疫力，延缓衰老。

黑色食物中，还有菌类和菇类很容易被我们忽略。

香菇因为外表黝黑，也是一味补肾食物，它能降血脂和降低胆固醇。另外，女性很容易出现骨质疏松的问题，有的女人到了三十多岁骨头就开始疏松了，吃钙片也没有用，对于这种问题只要坚持多吃香菇就行，它富含维生素D，能保证我们骨骼的健康。

特别是在怀孕和哺乳期，这个时候钙质最容易流失，吃钙片的同时吃点香菇就可以让人放心。

冬天从来都是人们最重视养生的季节。

冬天气温较低，肾又喜温，所以通过温补的食物，让身体由内而外地得到温煦，是最恰当、最有效的。

总之，女人如果不注意肾脏的调养，不但损伤肾脏，而且还使肝脏失去了滋养的来源。

只有肾好的女人才会永远健康美丽，女士们，护好自己的肾吧。

我们说的滋阴，其实是相对于不同的内脏的火气来说的，不同的人火气在不同的地方。

<<女人永远26岁的美容心经>>

有些人胃火大，有口臭，胃灼热；有的人是肝火旺，整天发脾气；也有些人肺火大，就会咳嗽。不过大部分女孩子都没什么病，只是在身体暂时失调的时候，有一点点火气罢了，用不着乱吃药。我们不赞成等身体起了火再去治它，很难把握尺度的，不小心过了，又因为太寒凉伤脾胃。最好平时就吃清淡多样的食物，情绪都不要太极端，心平气就平。

滋阴的东西简直太多了。

比如我们常喝的枸杞，就是滋补肝。

肾的。

枸杞的根，制过之后就是熟地黄，是中药六味地黄丸的主要成分。

但六味地黄丸是药，不如在煮粥的时候放一点枸杞就好了。

再比如苦瓜，是去心火的，南方到了夏天就经常用它来煲汤，或是打成苦瓜菠萝汁来喝。

还有很多其他的滋阴佳品：银耳、阿胶、桑葚子、女贞子、玉竹、鸭蛋、冰糖、西洋参、老鸭、百合、墨鱼、莲子、椰子，等等。

P8-10

<<女人永远26岁的美容心经>>

编辑推荐

女人美丽一生的养颜经！

让你轻松变身美丽达人！

如果你不知道如何让你的花期永开不败，如果你不知道如何让你的容颜更趋完美，那么，让《女人永远26岁的美容心经》来告诉你吧！

<<女人永远26岁的美容心经>>

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>