

<<美丽宝典>>

图书基本信息

书名：<<美丽宝典>>

13位ISBN编号：9787540314279

10位ISBN编号：7540314273

出版时间：2009-1

出版时间：崇文书局 湖北长江出版集团，崇文书局 (2009-01出版)

作者：玲珑 著

页数：292

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>

## <<美丽宝典>>

### 内容概要

你穿的不仅仅是衣服，而是关乎你的价值；你化的不仅仅是妆，而是关乎你的品质；你梳的不仅是发型，而是关乎你的品位。

一个人的外在形象都会和人的命运、事业密切相关。

形象问题既决定了相遇、好运对你光顾的频率，也决定了人生的质量。

你的形象正在告诉人们关于你的一切！

## &lt;&lt;美丽宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

1 美丽肌肤篇美容生物钟 / 2 十八种美容的错误观念 / 3 芦荟美容也要当心 / 5 时尚体绘有损肌肤 / 6 防治“青春痘”其实很简单 / 7 少女防“斑”要点 / 8 黑头, BYB-byb / 8 暗疮印巧遮无痕的技巧 / 10 排毒养颜不花钱 / 11 让皱纹走开的六个秘诀 / 12 面部防皱四法 / 13 五类皮肤护理大观园 / 14 不同肤质的脱角质法 / 16 美白的五原则 / 17 春季护肤要领 / 18 春日九个关键点的护理 / 20 夏季皮肤要点 / 21 夏季护肤四忌 / 22 夏日脸部保养特法 / 23 夏季四法巧洁面 / 24 秋季美白护肤三步曲 / 25 冬季肌肤保养要领 / 27 冬季润肤四步曲 / 28 鸡蛋美容二法 / 30 皮肤按摩的学问 / 30 香醋美容效果佳 / 31 “体膜”美肤 / 33 水美容 / 34 净脸也有学问 / 35 自助丽面17法 / 36 蒸面美容 / 39 面部全程保养 / 40 有损面容的9种坏习惯 / 41 巧用防晒霜 / 42 夏季脱毛6法 / 43 皮肤“白里透红”的吃法 / 46 美容保健十不宜 / 47 按摩巧防鱼尾纹 / 48 运动前后的皮肤保养 / 49 鲜花美容法 / 51 网络美眉的护肤法 / 53 睡眠养颜十三诀 / 54 2 纤细美体篇美体兵法：举手投足 / 56 仪态万方的秘诀 / 58 小小毛巾练体形 / 61 垫上健身操 / 62 打造杨柳小蛮腰 / 65 塑腰流行大盘点 / 68 纤腰小诀窍 / 69 电脑桌前巧运动 / 70 行姿课堂 / 74 40分钟快步走 / 76 长效健美处方 / 78 产后保健操 / 81 美腿修长操 / 83 重塑臀形·四招 / 85 踝部健美操 / 86 “手”护美丽——睡一个美人觉 / 87 护理你的颈部 / 88 头颈健美操 / 92 塑腿就在每一天 / 93 夏白玉腿时段 / 95 攻克粗胖大腿 / 97 拯救双脚大行动 / 99 全面健胸ABCD / 101 丰乳操 / 102 乳房保养7法 / 103 乳房矫治操 / 105 美臂撩人10招 / 106 跟我练练美肩操 / 109 腰背保健运动操 / 110 妩媚加油站——腹部平坦运动门 / 112 丰乳美臀二法 / 114 如何使臀部翘美 / 115 闪亮你的双足 / 117 简易美足法 / 118 玉手纤纤有妙方 / 119 “手”护冬天 / 120 3 秀发飘柔篇秀发三步曲 / 124 日常护发11个要领 / 125 “秀发杀手”要谨防 / 126 夏季如何扮靓秀发 / 127 长发的专程护理 / 130 干性头发柔顺法 / 131 油性头发清爽法 / 133 头发的健美方案 / 134 营养护发秀发根本 / 135 秀发防晒攻略 / 137 虐待头发的24个坏习惯 / 139 染发知识问与答 / 143 如何选择染发的颜色 / 144 染发颜色与脸型 / 146 染发与发式、服饰、肤色 / 147 怎样留“刘海” / 148 脸型如何巧配发型 / 150 怎样防治脱发 / 151 4 美人瘦身篇肥胖对人类造成的十四种危害 / 154 明明白白去减肥 / 157 隐性肥胖测试站 / 158 你属于哪种肥胖类型 / 159 哪些人容易“复胖” / 160 完美体形每日公约 / 163 瘦身不流汗的15个妙招 / 167 5 化妆秘笈篇6 百变服饰篇

## &lt;&lt;美丽宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

脸上长了暗疮或粉刺，应该尽量少化妆，以防堵塞毛孔，使暗疮的情况更严重。

但如果赶上会见客户、朋友聚会，参加面试或新友初次见面等等，化一个适宜的淡妆，遮盖一下不太美观的暗疮印确是很有必要的，甚至是必需的。

掌握下面的一点小技巧，会很好地遮盖你的暗疮印，让妆效更持久。

几件必备工具：一个小号的化妆扫、一盒高质量的遮瑕霜、一盒碎粉。

记住前后顺序：1.在暗疮印上扫上遮瑕霜；2.用手指把遮瑕霜均匀推开；3.用遮瑕扫在突起或高起的部分做修补；4.扑上与肤色接近的碎粉，1分钟后扫去，这有助于定妆并吸去油分，让效果持久。

遮瑕小贴士：1.不要在正在发炎甚至化脓的暗疮上涂遮瑕霜，暗疮有脓或形成伤口的话，很容易感染细菌，处理不当流出脓水更加不美观。

2.遮瑕扫有利于填补凹凸的疤印，比用手指涂抹效果更好更帖服。

判断好的遮瑕产品：1.质地：无论任何形式的包装，都以霜状、容易推开的好。

感觉油腻、太干、太厚都不适宜。

2.色泽：接近肤色的颜色最适合，效果最自然。

技巧重点：手法用手指腹轻按，而不是用手指涂抹，那样只会把遮瑕霜抹掉。

按的动作可以把遮瑕霜均匀地按进细纹中和凹凸的地方。

时间：遮瑕霜要在粉底之后，这时会看清楚哪些部分需要修补。

最后步骤：无论任何部位，最后都要扫上碎粉定妆，可吸去油分，也可让效果更持久。

勿遗忘部位：鼻子下、人中位置和双眉之间的颜色都不太均匀，可以用化妆海绵略加调整修饰。

<<美丽宝典>>

媒体关注与评论

《美丽宝典》让你从点点滴滴开始变得完美，从方方面面而做得闪亮。

不信？

你试试看！

——色彩专家 美容栏目主持人水灵真正有气质的淑女，从不炫耀她所拥有的一切，她不告诉别人她读过什么书，去过什么地方，多少件衣服，买过什么珠宝，因为她没有自卑感。

——香港著名作家 亦舒美丽的女人一定是举止大方，穿着得体，外表整洁，健康有朝气，大气中不失适时的幽默。

——玲珑博客的网友cuicui美丽的女人是毕生追求完美品格的人，独立、大气、豁达、知足以及懂得感恩。

——玲珑客的网友 长江边的咖啡馆

<<美丽宝典>>

编辑推荐

《美丽宝典:素质女人的私密细节》由湖北长江出版集团，崇文书局出版

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>