

<<我的美丽我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的美丽我做主>>

13位ISBN编号：9787802518230

10位ISBN编号：7802518237

出版时间：2011-2

出版时间：一花一世界 金城出版社 (2011-02出版)

作者：一花一世界

页数：293

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>

## <<我的美丽我做主>>

### 内容概要

雨果说，塑成一个雕像，把生命赋给这个雕像，就是美丽的。  
只要你拥有十分的自信，美丽就加十分。

从丑小鸭到白天鹅的过程是一个“突破观念”的过程，聪明的女性不是不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹他人的所谓美丽、美人都是相似的，丑人则各有各的不同。

每一个女人都是美丽的，每一个女人都为自己心中的那一个人而妩媚。

孟德斯鸠说：“一个女人只有通过一种方式才？  
是美丽的，但是她可以通过千万种方式使自己变得可爱。  
”

## &lt;&lt;我的美丽我做主&gt;&gt;

## 书籍目录

内调绝：美丽由内而外第一章 还自己一个天生的美颜这世上没有丑女人，只有懒女人 / 4美丽只有靠自己耕耘 / 5天然的，才是最绝的养颜绝 / 7第二章 滋阴——才是养颜的根本滋阴润燥，自然神清气爽 / 12粉面含春当然要补好血 / 14滋阴养颜当然还有绝招 / 19第三章 美丽，从调理脏腑开始美丽的“心”，美丽的“颜” / 24越“肝”净，越养颜 / 29健脾，让你和美丽不会错过 / 33润“肺”泽肤，做个水样美人 / 40肾，美丽背后的那只手 / 44养“胆”之道，塑造美丽脸蛋 / 49胃，女人的第二张脸 / 53大肠、小肠，要洗澡 / 58呵护膀胱，无“炎”女人更美丽 / 61第四章 暖暖女人香女人千万不要让自己冷 / 66每日10分钟，不做冷女人 / 67小心，不要掉进水果的温柔陷阱哦 / 70外练绝：天使的脸蛋，魔鬼的身材第五章 天使的脸蛋明眸善睐，让你美目盼兮 / 76“告别黑头拒绝“草莓鼻” / 81水润双唇让他抑制不住想吻你 / 83让牙齿美得照亮你 / 85第六章 凝脂的肌肤呵护皮肤从了解她开始 / 90大毛孔、小毛孔统统不见客 / 91改变生活习惯，也能祛斑 / 95你的脸再也不是“大油田” / 97别“痘”了，还你如丝般的肌肤 / 100祛皱纹让青春倒转十年 / 103去除角质，光滑肌肤，吹弹可破 / 106第七章 魔鬼的身材走出平镜，凸显自我 / 110风摆小蛮腰，做个玲珑有致的女人 / 113美臀美臀翘起来 / 116我为美腿狂——打造修长美腿 / 120窈窕淑女，一定要正确减肥哦 / 123护理绝：美丽在你手中第八章 美丽的容颜尽在自己掌握按摩祛皱，美女大本营 / 132OL巧妙练香肩，一肩担尽天下美 / 134用手抚摸自己，傲人双峰不是梦 / 136随时随地也可以自己动手 / 137第九章 暖暖你的手，美丽在你手上你知道手的“敌人”吗？ / 140护手DIY，美丽尽在不言中 / 142指甲也要美丽 / 147精雕细琢，雕出OL的纤纤玉手 / 149第十章 美丽始于足下，记得经常浇灌你的“根”美颜，别忘了脚 / 152高跟鞋与女人的脚 / 154赶紧拯救我们的那双脚吧 / 158打脚暖起，让容颜更美 / 161第十一章 情绪美容——不花钱的美丽处方皮肤是心理的情绪地图 / 164今天你为心情美容了吗？ / 165要美丽，千万少生气哦 / 167为你的容颜做一个音乐SPA / 168越读越美丽，读书也能养颜 / 169四季绝，让美丽和岁月一起成长第十二章 春，播美季节一年之“吃”在于春 / 174春天了，不妨做个“采花大盗” / 175和春季过敏过招 / 178发之舞，秀发也要春装上阵 / 180第十三章 夏，生如夏花清洁+防晒+补水+美容觉，夏日里的水嫩美人美女厨房的夏季爽口美容菜 / 186烂漫夏日，秀发也要“淑女” / 189第十四章 秋，收获果实告诉你秋燥养颜的妙方 / 194秋季排毒，好时节 / 196秋天，秀发美丽不打折 / 198第十五章 冬，“食”“色”添香再好的药都不如晒太阳 / 202寒冬腊月，别忘了给肌肤喝点水 / 203冬季，完全进补季节 / 206冬季秀发洗护“充电站” / 208美食绝：下厨房只为美丽第十六章 你吃什么，你就成什么居于烟火中，也能不沾烟火味 / 214小心这些东西让你越吃越老 / 216越吃越健康，食物界最健康的成员 / 219能够让女人常保青春的美食 / 222第十七章 花草茶的美丽倒影电脑美人适合的花草茶 / 226减肥MM适合的花草茶 / 227花草茶DIY，喝出亮丽肌肤 / 229第十八章 吃不胖的排毒美颜美食心情寿司，好吃又养颜 / 232藕丸子，偶尔吃吃不会胖 / 234好饭一锅煮，你也能拴住老公的胃 / 236简单薏仁食谱，打造美白玉肌 / 239黑芝麻糊，浓浓香味溢出来 / 241第十九章 让皮肤水当当，吃出如水美女水，这“淘气蛋”，不管不行哦 / 244女人养颜润燥宜吃的美容粥 / 246汤里来，水里去，养颜汤也是老公的最爱 / 248猪蹄汤，熬呀熬，熬出美肌大补汤 / 250滋补养颜糖水DIY，在快乐中疼爱自己 / 251巧做豆腐美容菜吃出豆腐西施 / 253膜法绝：每天，亲手为自己带来美丽第二十章 嫩滑有弹性去污渍盐，拿来洗脸绝对是好处多多 / 258芦荟，还是要掌握“度”哦 / 260绿茶粉：爱美MM的福星 / 262绿豆粉，把老化的皮肤赶走 / 264红糖，让你轻松下“斑” / 265第二十一章 滋养保湿好面容酸奶，融化脸上的皱纹 / 268茶花粉，让六宫粉黛也疯狂 / 269黄瓜，不爱吃的美容面膜 / 271红酒面膜，小心肌肤喝醉哦 / 272燕麦片，令你的肌肤重获水润 / 275豆腐，皮肤细致又可人 / 276第二十二章 美白祛斑芙蓉脸淘米水，煮饭婆千万不要倒掉哦 / 280薏仁粉，肌肤特爱吃 / 281苦瓜，丝瓜不仅仅是美味 / 283醋，肌肤也是“醋坛子” / 286番茄汁，丰盛脸蛋的维生素 / 288柠檬，陶瓷肌美人要注意啦 / 290后记因为有你们 / 293

## <<我的美丽我做主>>

### 章节摘录

版权页：插图：火气重的人，是不是要赶紧喝水灭火呢？

非也！

水喝多了，照样也能淹出毛病，因为水太多也会中毒。

水中毒，听说过吗？

估计没有吧，其实过量饮水会导致人体盐分大量流失，一些水分会被吸收到组织细胞内，使细胞水肿，另外肾的负担也会加重。

开始时会出现头昏眼花、虚弱无力、心跳加快等症状，严重时甚至会出现痉挛、意识障碍和昏迷，这就是水中毒。

因此，那些想靠大量喝水来减肥的女孩子一定要注意了，小心水中毒。

一般来说，正常人一天喝2000毫升水，就能维持身体的正常运转了跑题了，跑题了，言归正传——其实，与其等上火了再去滋补，还不如从一开始就不上火，以免灭火不当，又折损了我们的阳气。

因此，要想滋阴润燥，就要从日常饮食上下功夫了。

不知道各位姐妹有没有这样的感觉，就是口味重的才吃下口没多久，就会感觉口干舌燥，喝再多水，也还是渴，为什么呢？

那是因为口味重的菜需要我们用体内的中气来调和，这就会损耗身体里的水分；身体里的水分一少，皮肤就会干燥，甚至会在口腔、脸上留下它抗议的痕迹，比如溃疡、痘痘、油脂等。

另外，那些闻起来香甜，嚼起来香脆的油炸和烧烤食物虽然口感好，吃起来倍儿香，但是这些脱了水食物一进入我们的身体，就会像海绵一样吸收我们身体里的水分，严格说来，是身体里的津液。

试想，一个全身上下千千的女人，谁会喜欢呢？

所以，滋阴先从饮食上着手。

其实，只要我们有一双善于发现的眼睛，生活中有很多可以滋阴的东西。

比如银耳、山药、墨鱼、冬瓜、鸭蛋、莲子、苦瓜、椰子、冰糖、百合、阿胶、枸杞……总之，太多太多，我数都数不清。

这么多的食物都可以滋阴，是不是犯糊涂了，搞不清哪些食物滋阴。

不过，我可以告诉你们一个小窍门，可以立马分别出哪些食物是滋阴的。

这里我要重点推荐推荐滋阴圣宝——枸杞。

因为枸杞的用处太多太多了，它具有免疫调节、抗氧化、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、降血脂、降血糖、降血压、补肾、保肝、明目、养颜、健脑、排毒、保护生殖系统、抗辐射损伤等等作用。

我们这些女性呀，尤其要多吃点。

我自己几乎每天都用来泡水喝，而且炖猪蹄汤的时候，放上一把枸杞，白白的猪蹄汤上飘上点点红红的枸杞，漂亮又好喝。

哈……口水又流出来了，写完了，就去炖枸杞猪蹄汤去。

还有苦瓜，我夏天的时候，经常用来煲汤，或者直接打成苦瓜汁兑着蜂蜜一起喝，呵呵，养颜又祛心火。

后面还有很多宝贝的做法，我绝对会“知无不言，言无不尽”地都倒腾出来。

## <<我的美丽我做主>>

### 编辑推荐

《我的美丽我做主》：美丽的创造者是每一个女人，不是缺少美，而是缺少发现的眼睛……美丽虽然不是生活的全部，却是心灵愉悦的必经途径，女人在打造美丽自我的同时，也在打造一个美丽的人生。

<<我的美丽我做主>>

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>