

<<从头到脚要美丽>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚要美丽>>

13位ISBN编号：9787214056870

10位ISBN编号：7214056879

出版时间：2009-4

出版时间：江苏人民出版社

作者：南丘阳

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>

<<从头到脚要美丽>>

内容概要

女人对自己身体的用心程度，不仅折射出她的人生态度，更能够决定她的一生。

在用心呵护好自己身体每个部位的过程中，女人渐渐地认识自己的身体，发现自己的优势所在，慢慢变得自信；而这种自信却可以成为一生的资本，为女人赢得美好的生活、美丽的人生！

从皮肤的娇嫩、脸颊的圆润、脸色的红润、头发的光泽、手脚的细嫩，到姿态的挺拔、精神的圆满，再细到每一个脏腑，每一根神经，每一个穴位，甚至每一个毛孔……细节决定女人的美丽。

本书为每一位热爱生活的女性奉上： 1、从头到脚的全方位保养大法，让女人身上每一寸肌肤都焕发光彩，从对自己身体的信心逐渐生发出对生活与人生的自信，成就女人真正的幸福； 2、12种身心共治精油保养法，手把手教会每一位女性，用最积极的生活态度、最简单的方法，成为众人眼中优雅得无可挑剔的贵族； 3、30个中医美容小妙招，让你花最少的银子，在最短的时间里内外兼修，养足气血，由内而外透出令人羡慕的自然之美。

<<从头到脚要美丽>>

作者简介

南丘阳，畅销书《内因决定外貌——从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》作者。

真名孙璐，理学博士。

长年研读中医经典养生著作，结合自己的亲身养颜经和中医代代相传的美容秘诀，创造出一套效果独特的、适合中国众多女性的自助养颜心经，她认为，神形俱养、调理脏腑才是美的本质所在

<<从头到脚要美丽>>

书籍目录

前言 从头到脚，美不胜收
第一章 大美无言，身心双飞 1.上帝都不完美，他拿什么供你十全十美
2.好心情与美颜互为因果 3.好女人一定有好气场 4.闺房是养颜最好的风水宝地 5.还有多少女人没有返璞归真——自然美容法的秘诀 6.精油是植物的灵魂，女人是人间的暗香
第二章 大部分外表瑕疵，都来自于五脏失调 1.肝血充沛，你就有桃花一样的笑靥 2.女人要有神才美 3.补脾就是补性感 4.好好养肺，做水灵灵的女人 5.肾好的女人最迷人
第三章 美丽随时都要从头开始 1.发有千千结，素面嫌粉污——好发质让MM不化妆也很美 2.发型与身体和谐的女人才算是尤物 3.养护好头发，心情就会大好 4.肝血是哺育头发的土壤 5.阳气就是洒在秀发上的阳光雨露
第四章 每一个女人的脸都是天使的镜子——面部的保养 1.滋润脏腑能让你的脸散发出天使的灵光 2.只要身材匀称，就根本不用担心大饼脸 3.借天赐宝物之力，谁都可拥有雪莲般清透白皙的脸 4.谁不想自己眼里有一湾清澈的流水——明眸美丽术 5.耳朵是用来倾听甜言密语的——送给每一个女人的耳朵美颜法 6.花胶，让每一个女人珠圆玉润
第五章 美丽一线牵——颈、肩、手的保养 1.鬓垂香颈云遮藕——MM们的天鹅美颈法 2.一抹香肩，惹谁浮想联翩 3.你的手为你的优地点睛
第六章 S形修炼大法——胸腰臀腿的保养 1.让S形在自己身上随时流畅——MM们的完美曲线方案 2.丰胸永远都不晚 3.细腰翘臀，想有就有 4.玉腿亭亭，风过留声 5.出得厅堂，步步留香——MM的玉足保养术 6.睡前泡澡，形色俱养
第七章 从头到脚美丽速成法 1.按摩就是给身体施美丽的魔法 2.拔出毒素，从根子里散发美——拔罐法的美容奇效 3.经络淤沙若刮净，容颜自成好风水 4.没必要额外补充雌激素——天然的卵巢保养法最养女人 5.夜夜睡美人，日日花香浓——懒MM专用睡眠养颜真法
后记 每一刻都有个美的起点在等着你

<<从头到脚要美丽>>

章节摘录

1第一章大美无言身心双飞从头到脚，美不胜收从小到大都在做着同一个梦：在梦里，自己拥有了瓷娃娃一样吹弹可破的肌肤、梦露般凹凸有致的性感身材，像公主一样骄傲地长大，在恰当的时间遇到自己的白马王子，然后幸福地度过余生……这个梦，相信对于大多数女人而言，都不陌生吧？梦总是美好的，但现实

<<从头到脚要美丽>>

媒体关注与评论

（读者评价）阅读这本书的时候，我正好遭遇工作上的低潮，来自被上司无条件的否定，使我身心俱疲，原本我还算讨喜可爱的脸，竟像变了个人一样，灰黯无比，甚至我竟有点讨厌看到镜中的自己。后来，收到当当网的EDM推荐这本书，原本只是基于无聊，想打发时间的念头买来看看，后来我发现这真是一本好书。

我觉得作者很用心，里免的每一篇文章除了有教很多非常实用的，从中医，食疗的角度来帮助我们改善体质的方法外，更好的地方是传达了一种美丽的生活态度——而那正是可以让我们身心都美丽的最重要关键。

我在看了前几篇文章后，原本郁闷的心情竟一扫而空，因为作者给了我们这群读者想要保持美丽，或是想要变得更美丽的人非常正面的鼓励与建议，使我不再为了这些不愉快而影响我的心情，所以，我也要照著书中教的，用愉快的，健康的方式追求我自己独有的美丽啰！

这是继《31岁小美女的养颜美容经》之后买的又一本非常实用的书。

这两书都不像一些时尚杂志那样，推荐我们应该穿什么品牌的衣服，抹什么品牌的护肤品，住什么级别的房子，去什么地方购物才叫生活。

这两本书正好相反，把我们从那种虚幻的生活拉回到现实，告诉我们其实想要漂亮很简单，就是一切回归自然，回到我们老祖先人的办法上。

语言平实有趣，如同闺蜜聊天般娓娓道来，介绍了很多简单实用的好方子。

我和我的很多朋友正从中受益，是值得女性朋友收藏的好书。

我也是学中医的，这本书上说的确实很有道理的，我本人也正在实践当中，我相信只要持之以恒，任何人都可以由内而外的改变。

生活中的任何事其实都是需要经营的，其实女人的美就是一种生活的态度。

<<从头到脚要美丽>>

编辑推荐

《内因决定外貌:从丑小鸭到白天鹅的美容秘方大礼包》由江苏人民出版社出版。

<<从头到脚要美丽>>

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>