

<<美人计>>

图书基本信息

书名：<<美人计>>

13位ISBN编号：9787501982981

10位ISBN编号：7501982988

出版时间：2011-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：精品购物指南

页数：208

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>

## <<美人计>>

### 内容概要

你想聚天地之灵，清纯、健美一生吗？

你想面庞精致、不施粉黛但依然光彩照人吗？

你想气质优雅、曲线优美回头率百分之百吗？

你想气定神闲、随时随地都呈现完美状态吗？

用心爱生活，用心爱自己，你就可以永远成为这样的美女。  
《美人计》从身、心两方面，为你提供实用见效、操作简便的美人速成法。

将计就计，你会一辈子做美人！

## 作者简介

《精品购物指南》创刊于1993年1月8日，是我国第一份彩色印刷的时尚生活服务类报纸。凭借在全国报业市场的优异表现和品牌影响力，《精品购物指南》逐步确立了中国时尚生活服务类报纸第一品牌的市场地位。

在18年发展历程中，《精品购物指南》通过一系列整合营销传播形成了独特的社会影响力。

自2006年以来，《精品购物指南》加快多元化发展步伐，逐渐由一份报纸发展为一个集团化的时尚媒体集团。

除了《精品购物指南》，旗下还拥有《风尚志》《优品》《世界》《数字商业时代》《玩家旅游》《时尚生活导报》（沈阳）《精品生活》（广州）《精品消费报》（昆明）《新潮》生活周刊（成都）精品网、精品手机报等，形成了立体、多元、全面的媒体框架和品牌传播平台。

## &lt;&lt;美人计&gt;&gt;

## 书籍目录

## 上篇·形美人

## 第一章 美肤美体——外露的美

“膜力”庄园

挺进罩杯

了解水疗

约会水疗

明星支招·护唇妙招

专家会诊·完美肌肤先祛斑

## 第二章 会吃爱动——享“瘦”的美

七日瘦身汤

排毒通关术

血型瘦身法

温暖瑜珈功

轻松室内练

明星支招·吃出白嫩肌

专家会诊·做“可”美人

## 第三章 良好习惯——持久的美

不要松骨质

防危止误区

气血真美人

明星支招·“孜”味美人

专家会诊·美人远离体寒

## 第四章 补养脏器——光鲜的美

养肺变水嫩

养肝足气血

护卵巢保永久

明星支招·有神才够美

专家会诊·肾好才是真好

## 第五章 慢生活——从容的美

从容慢生活

越睡越美丽

让心去“流浪”

明星支招·加分幸福

专家会诊·誓当睡美人

## 下篇·心美人

## 第一章 独处时光——悦己才悦人

学会爱自己

适时解压力

色彩施魔法

闺蜜心中事

浪漫释情怀

## 第二章 谈情说爱——“阅”人才悦己

四法了解“他”

不当便利贴

失恋不失心

<<美人计>>

智慧识男人

第三章 婚姻之舟——包容更幸福

改造不如营造

婚姻重于诱惑

赞美与宽容

妙招赢幸福

第四章 纵横职场——平和才精彩

有自己的事业

职场“钝感力”

职场生存法则

职场护身符

营造职场关系网

第五章 观美人事——将心比心

杨澜 优雅不败

于丹 感受幸福

陈鲁豫 不当女强人

徐静蕾 才华至上

## 章节摘录

明星支招·护唇妙招 一位法国名模也曾说过：“嘴唇是用来说话的，更是用来性感的！”这足以说明双唇对女人来说是何等重要。

如果以为嘴唇的保养是轻松容易的事，那就大错特错了。尤其是在多风的季节，由于没有皮脂膜的保护，唇部皮肤的水分蒸发比一般皮肤快6倍，因此容易出现干燥、脱皮、唇纹加深等问题。

每天用几分钟的时间关注一下你的双唇，否则你的形象会大打折扣。

唇部问题的成因 1.身体不健康，气血不畅，唇部易干燥，无血色。

2.护理不当，不注意唇部的保养。

3.长期使用着色力较强的持久型粉质唇膏。

4.经常无意识地咬、抿、舔嘴唇，损伤保护膜，引起双唇肿胀、脱皮、发炎。

5.服用感冒药、咳嗽药也会使唇部变得干燥。

6.不注意唇部防晒，阳光中的紫外线照射可使唇部皮肤受到伤害，唇色变深。

专家支招：第一招 中医调脾润双唇 中医认为，唇部的各种健康问题与脾脏有很大联系，“脾开窍于口，其华在唇”，因此，当双唇不再滋润、娇艳，健脾、补气、养血就很重要。

可以将山药、麦冬一起煮水，煮好后，可以加入蜂蜜内服。

山药有健脾、除湿、补气、益肺、固肾、益精的功效，麦冬可以养阴生津，蜂蜜有润燥的作用。

西医认为，出现唇部干裂、暗淡等健康问题，与唇部肌肤缺水有关，因此要多喝水。

此外，多半是因为身体缺乏B族维生素所致，因此需要多补充蔬菜、水果，以及肝脏、奶制品等。

第二招 干燥级别应对术 干燥：每天睡前，将唇部清洗干净，然后用蜂蜜、橄榄油混合后抹在嘴唇上，坚持3天，唇部干燥问题会有所改善。

起皮：起皮后千万不能撕，因为皮肤有自我保护功能，一撕就等于刺激了它，还会长新的皮，不能从根本上解决问题。

准备一个玻璃杯，将菊花泡在热水内，然后熏蒸双唇，几分钟后，将菊花水拍在唇部，等死皮变软后，用红砂糖、蜂蜜制成磨砂膏，一只手固定嘴角，一只手将磨砂膏涂在双唇上，一周一次。

红砂糖含天然植物酸，可以去除口红残留的有害成分，令双唇有光泽。

起皮、干裂：除了使用上面的方法外，还可以自己制作护唇膏，随时滋润干裂的双唇。

买一个带滚珠的唇油，将里面的东西倒掉，然后将蜂蜜、橄榄油调好的润唇油灌进去，每次少放点，保证三五天的量，这样装在口袋里随时滋润。

另外，要注意嘴唇干裂时，不要使用含氟的牙膏。

第三招 点穴抗衰老 随着年龄的增长，人的嘴角开始下垂。

经常点按地仓穴可以预防嘴角下垂。

地仓穴在嘴角旁0.5寸的位置，把双手食指放在嘴角，外边的位置就是地仓穴。

每天早上、晚上点按半分钟，点按时注意向上推（见图一）。

第四招 按摩助吸收 若想改善唇部粗糙，运用以下这套按摩手法，有助于保养品的吸收，一周一次即可。

1.抿紧双唇，用双手中指从嘴角两侧的地仓穴以画小圈方式向内按摩到人中穴，重复10次（见图二）。

2.从下嘴唇下方中间的凹陷处，用双手中指向上推按到嘴角两侧的地仓穴，重复10次。

3.用双手食指和大拇指捏住上唇，食指不动，轻动大拇指按摩上唇；再用食指和拇指捏住下唇，大拇指不动，轻动食指按摩下唇，重复数次（见图三、图四）。

给嘴唇施加刺激有利于改善唇部的颜色，令嘴唇不再黯淡无光，但要注意掌握好力度，唇部上分布着很多毛细血管，过于用力会伤害到毛细血管，反而得不偿失。

4.最后，用两手的食指指尖轻轻地点按嘴唇，就像在美容院做眼部按摩一样（见图五）。

这一步可以让唇上的润唇膏、凡士林更好地渗透到肌肤内部。

第五招 多做唇部体操 增加双唇的运动，可以增强唇部的血液循环，让双唇更红润，肤质更细腻。

## <<美人计>>

1.用嘴唇水平叼住一张厚纸，用力持续30秒（见图六）。

2.口内含水，咬紧牙齿，鼓腮，再鼓腮，重复做30秒（见图七）。

3.让嘴唇保持“啊”音5秒钟，保持“哎”音5秒钟后嘴部放松，用力保持“欧”音5秒钟，最后保持“一”和“屋”音形状各5秒钟，重复以上动作5分钟（见图八）。

明星如何进行美唇 杨采妮 厚厚的睡眠唇膜 杨采妮平常很少涂那种深色的口红，而是用颜色很自然的口红，如一些比较靠近唇色的护唇唇彩等。

另外，她还有一个小秘方就是，睡觉时涂抹比较厚的护唇膏，睡眠时吸收会比较好，就像敷睡眠面膜一样。

第二天早上起来，就不会有脱皮的问题了。

萧蔷 眼霜当护唇霜 由于眼、唇皮肤构造类似，眼霜里的很多精华成分可以高效呵护双唇。

萧蔷的秘诀就是先用热毛巾敷一下，然后把眼霜涂在嘴唇上，再按摩一下，让双唇保持水润。

大S 每天做两次唇膜 大S的护唇妙计——每天做两次唇膜。

先用护唇膏涂抹在双唇上，反复数次厚厚地覆盖住双唇，然后，剪下一小块大小适中的保鲜膜封住双唇，再用热毛巾热敷30秒到1分钟，待冷却后，揭下保鲜膜即可。

大S建议，每天早晚各做一次，这样可以保持双唇丰盈、水嫩。

P29-32

<<美人计>>

编辑推荐

你想拥有杨澜的优雅、于丹的智慧吗？

你想拥有陈鲁豫的从容、徐静蕾的才华吗？

这里有30多位明星的美丽心计，助您完成由身到心的美丽修行！



<<美人计>>

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>