第一图书网, tushu007.com

<<美女攻略>>

图书基本信息

书名：<<美女攻略>>

13位ISBN编号：9787506019347

10位ISBN编号：7506019345

出版时间：2004-6

出版时间：东方出版社

作者：穆木

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

<<美女攻略>>

前言

吴小莉　凤凰卫视资讯台副台长，《小莉看世界》、《时事直通车》的主持人和新闻主播。
　小莉说美丽　幼时的我，长得一点都不秀气，套句妈妈的话：你出生时，红通通，黑糊糊的，全身长着毛，像个小猴子。
不像四姐，天生白皙的皮肤，一张小圆脸，漂亮极了。
儿时注射预防针，姐姐得在脚底打针。
妈妈说：姐姐长大要参加中国小姐选美，身上不能有针痕。
　等到我长大了，出落得婷婷“玉立”（身高一米七，足足比四姐高了五公分。
）妈妈开始鼓动我：“要不要报名参加选美？
”我故意扮着鬼脸说：“你瞧我胳膊上的牛痘痕，我小时候，你怎么不帮我计划好呀？
”　说起来，好似对母亲偏心姐姐的埋怨，但真正的心里话，却是我的胆怯，不敢在自己的年少岁月中，投入竞赛的舞台。
等到真正进入社会，才明白自己可能错失了另一种体验人生的机会。
　现代美人，不止比身段，更是比智慧和勇气。
展现美丽，挥洒青春，年轻的生命可以从此不留白。
　许戈辉　凤凰卫视中文台《名人面对面》主持人，曾经主持过《相聚凤凰台》、《联想电脑新纪元》等节目。
　戈辉说美丽　人说好女人要一心一意，我以为，好女人应该三心二意。
　三心：因对生活有最本真愿望的热爱和向往之心，它让女人积极，乐观，向上；有独立处理事件的能力和想法而有的自信心，它令女人自立，自主，坚强；对周围的人和事物有足够的宽容而有的善待之心，它使女人体贴，谅解，善良。
　二意：诗意——但是别忘了，诗里面有史诗有抒情诗也有打油诗，品种全一些才能既大气又浪漫还不失幽默；再有一点就是——醋意，这恐怕不用培养，是女人定会与生俱来。
但问题的关键就在于“度”，只要一点点，一点点，恰到好处，如小溪流水，万种风情。
千万别过度，醋瓶打倒，醋意大发，那就是洪水猛兽了。
　好女人给自己和所爱的人带来真正的愉悦和幸福。
　好女人，自然美丽。
　周瑛琦　世界小姐总决赛第一位华人主持，凤凰卫视《凤凰早班车》电视主持人，并与时事评论员杨锦麟先生搭档主持《周刊点点评》。
　周英琦说美丽　要给“美”写下定义实在是一件非常难的事情。
因为美是创造出来的，是在心灵深处的，是要用心品尝，用心感觉的。
　作为凤凰卫视主持人，有幸成为第一位主持世界小姐总决赛的华人，使我对美，却有了一次历史般的奇妙体会和真切实在的认知。
特别是我在国外长大的背景，我从来没有想到过，美是如此的真实具象，不但有着曲折的历史变迁，还有与时俱进的现代含义。
　美丽多元化　中国一百年来美的定义发生了很大的变化。
世纪初是裹脚，那是一种畸形的被奴役的美丽，不仅是身体上的摧残，更是精神上的摧残。
参加世界小姐比赛的各国佳丽穿着高跟鞋走进中国，中国的妇女也同步和世界上的女性分享时尚。
中国的女孩子和其他国家女孩子可以在舞台上平等地展示自己的美丽，这是一个进步。
　美丽无标准　2002年的世界小姐阿金在参赛者里外表不是最美的。
但是她那种灿烂纯净的笑容、她待人的礼貌、亲和是从灵魂出来的，那是真正的美。
　美丽之道 --- 德才并重　这十几年来，参加选美的参赛者，已不是大家头脑里所固有的那个样子---花瓶。
选手们受过越来越高的教育，有念医的、学商的、学法律的等等。
可以这样说：随着妇女本身素质的提高，她们更加敢于展现自己的才华，才艺表演也越来越出彩了，她们敢于追求自己的理想。

这些理想不仅是变为选美的皇后，更多了一些社会责任感，希望活得精彩有价值。
这实际上反映的是我们社会的一个进步，反映女性可以发挥的空间，扮演的角色，参与的分量都越来越大。
她们可以成为未来各个行业的女性精英，这些女性不仅在她们的专业里有丰富的经验和突出的表现，她们还有让人羡慕的美丽外表。
在这个“美女经济”的时代，女性的优势就在这里：可以像男性一样的强，一样的果断，又像水一般柔韧，散发出母性的美，给予生命。
美是一部历史，美是一段人生，美是一种感受，美是一个世界，美无处不在。
谢亚芳　凤凰卫视资讯台的新闻主播，从2004年起开始主持《极度艰险大挑战》。
亚芳说美丽　走在纽约最繁华的第五大道街头，黑、白、黄、红各色肤质的摩登女子擦肩而过，有的踩着一双修长美腿，有的明眸皓齿还蓄着一双有长又密的性感睫毛，有个笑起来甜的如蜜糖般惹人，有的干练专业的让人心生敬畏。
她们环肥燕瘦风采各异，虽然没有一个人拥有所有可以构成〝美〞的特质，但看官如我，觉得她们各个都是美女。
究其原因，不难发现她们的美来自于那份自信与自然。
虽然传统观念中，人们对于〝美女〞的印象似乎有着既定标准，但随着时代的转变，这个定义也会有所动摇。
众所皆知，咱们唐代就流行丰腴美，而最近好象特别崇尚个性美，再这么发展下去，或许未来会欣赏越怪越美！
所以，美没有〝绝对〞的标准，不需比较，也不必苛求，人人都有独一无二的美，而我始终坚信〝自信、认真〞的女人最美丽。
至于秘诀？
除了充分认识自己、喜欢自己，还可以建议爱美的你，不妨在大门口养面照起来高挑又修长的〝魔镜〞，每天出门前看一看镜中美丽的自己，充足了自信再出发。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《美女攻略》图文并茂，装帧精美，古今中外美女如云，从凤凰美女吴小莉说美丽开始，讲到选美的历史、美女的标准、文化名人论美丽、中华小姐选美程序、《红楼梦》小姐的花草美容法、以及落选也风光和一系列美丽疗法等等；并讲到委内瑞拉、拉丁美洲、巴西、韩国女人们为了美丽不惜一切代价打造“后天”美女。
对环球美女或准美女而言，电视选美通过电磁波将女性的美丽和魅力送到“众目睽睽”之下，实际上也是打开了一条走向成功的“快车道”。

《美女攻略》将为你在电视和生活中的“佳人秀”暗助一臂之力……

第一图书网, tushu007.com

<<美女攻略>>

书籍目录

序：凤凰美女说美丽第一章 选美元年：中国刮起美丽风暴第二章 美女标准：道可道，非常道第三章 一笑倾城，再笑倾国第四章 文化名人论美丽第五章 用最短的时间靓起来

章节摘录

插图1插图2良好的睡眠让你的美丽终生受益诗人拜伦说： ”早睡早起最能使美丽的脸鲜艳．并降低胭脂的价钱一一至少几个冬天”。
”睡美人”总是给一种静谧甜美的感觉。
睡美人．顾名思义美人是睡出来的。
充足的睡眠是美丽的前提。
睡眠的充足与否，对一个人的精神状态和外表的美，有着直接影响。
睡眠不足，会引起身体血液循环的不正常，使皮肤表面毛细血管代谢失调，长此下去．皮肤就会黯淡、无光，缺乏神采。
睡得好的人总是神采奕奕，肌肤紧致，眼睛澄亮。
那是因为在睡眠时，皮肤新陈代谢格外活跃，皮肤表面的分泌和清洁过程不断加强，而供给皮肤营养的毛细血管循环持续增多；良好的新陈代谢，使皮肤能够吸收足够营养，清除表皮的多余物，保证肌肤的再生。
’睡眠对一个人的肌体和美容至关重要，可以说任何化妆品和饮食都比不上睡眠对肌肤的保健作用大。
医学研究表明，人表皮细胞的新陈代谢最活跃的时间是从午夜至清晨2时， 因此女士们如想保持自己脸部皮肤好，务必养成在午夜1 2时前入睡的习惯。
熬夜是最能毁容的， 因为彻夜不眠将影响细胞再生的速度，导致肌肤老化。
面部是表现美的直观部位，所以保持面部的美丽十分重要。
爱睡的女人美丽。
因为身体排毒有定时，睡眠不足会把整个排毒过程搅乱。
从身体排毒时间表来看．21：00—23：00是免疫系统排毒；2 3：00一凌晨1：00是肝部排毒，需在熟睡中进行；；麦晨1：00—3：00是大肠排毒：早上7：00—9：oo是小肠大量吸收营养。
针对不同的排毒步骤安排睡眠，可以在睡觉中美容。
东西方的审美西方历史上，人们期望的美女要面部迷人、身材窈窕、温柔而且性感。
对古希腊人来说，标准的美女形象应当是：椭圆形的脸，平滑的额头，笔直挺起的鼻梁，扁桃形的眼睛，微微鼓起的衬衫。
除此之外，向往崇高的古希腊人还觉得美丽的女人应当显得表情宁静，甚至略有些严肃。
文艺复兴时期，标准的面部形象在达·芬奇看来，应当是脸的最宽处等于唇至发际距离的长度；嘴的宽度等于唇到下颌距离的长度；唇到下颌的距离是脸长的1／4，两眼之间的距离等于一只眼的宽度；耳内的长度与鼻子的长度相等；鼻梁正中到下颌的距离为脸长的1／2等。
西方人似乎更加注意美女的体形。
他们认为，体型的美好与否取决于数学化的比例搭配。
古希腊雕 刻家波莱克里妥斯曾就人体美的比例写过一本书《规范》：以人的头长为一个单位，身体全长应以7个头长为最美。
另一位雕刻家留西坡斯则认为日个头长为最美。
而古罗马的维特鲁乌斯另立一套标准；以四指为手掌的宽度，24掌为人体总长。
文艺复兴时期的达·芬奇则对人的标准体型提出一个正方形概念：人的身高与双臂平伸的宽度相等，看上去像是一个正方形。
中国人对美丽女人也自有一套衡量标准。
汉唐时代，人们崇尚健美，所以那时的美女往往都是宽额肥体，肩圆胞阔，显得雍容华贵。
到宋代以后，人们对美女的要求渐渐倾向文弱清秀：削肩、平胸、柳腰、纤足。
中国传统美女的标准是：饱满的瓜子脸，眉毛细长如弯弯的新月，四肢和手指纤巧，皮肤细腻，白里泛红。
而西方历史上，却始终崇尚椭圆形的脸、平滑的额头、笔直挺起的鼻梁、扁桃形的眼睛、微微鼓起的胸部。

媒体关注与评论

书评该书既是指导中华小姐们参赛的技战宝典，也是一卷谈论女性成长、养生、美容和成功诸多话题的“女孩子的圣经。”

编辑推荐

该书既是指导中华小姐们参赛的技战宝典，也是一卷谈论女性成长、养生、美容和成功诸多话题的“女孩子的圣经。
”　图文并茂，装帧精美，古今中外美女如云，从凤凰美女吴小莉说美丽开始，讲到选美的历史、美女的标准、文化名人论美丽、中华小姐选美程序、《红楼梦》小姐的花草美容法、以及落选也风光和一系列美丽疗法等等；并讲到委内瑞拉、拉丁美洲、巴西、韩国女人们为了美丽不惜一切代价打造“后天”美女。

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