

<<修炼自然美人>>

图书基本信息

书名：<<修炼自然美人>>

13位ISBN编号：9787508613048

10位ISBN编号：750861304X

出版时间：2008-10

出版时间：中信出版社

作者：张晓梅

页数：319

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>

## <<修炼自然美人>>

### 前言

女人真的越来越爱美了，不过爱美的方法十分重要。

现在传媒越来越发达，各种媒体，特别是无所不在的互联网上，流传着很多吸引女人的美容方法。

这些年，我做为全国妇联女性素质教育的指定专家，在各地做女性魅力演讲时明显感到，女人最关心和需要的其实是一些简便、经济、实用的美容方法，特别是天然普通材料DIY的方法。

而现在一些流传广泛的美容方法并不一定正确，盲目使用，不但效果不佳，甚至可能致害。

为此，有必要梳理、总结和引导。

事实上，《中国美容时尚报》这么多年来，一直很关注百姓大众中流行的美容方法和秘方，其中相当一部分是有确定的美容效果的，是一笔难得的美容资源，应为更多人所用，它们既适合收入高、追求天然美丽的人士，更适于广大普通百姓。

于是，我们被“让更多人美起来”的愿望强烈激发了。

我们资深的美容编辑团队积极行动，开始着手整理以往相关的大量记录和文档，并对逾千名女性进行了深入跟踪和调查，从中收集和筛选出上百个具有代表性的实用方法，并请各方专家对此进行了分析和评价。

这些来自大众的美容方法出处非常广泛，或是从美容、健康、医疗等专家处得来；或是亲朋好友间经验相传；或是由报刊、电视、网络中获取。

收入本书中的方法，必须具有一个共同点：被亲自使用过，并获得有一定的、真实的美容效果。

也就是说，它们不是传说中的方法，也不是空穴来风让人疑惑和毫不确定的东西。

同时，我们在确认和整理这些方法时，特别注意记录使用者的经验和感受，注重使用细节和具体步骤，力求让这些平凡的美丽“精髓”，更有实用性和可操作性。

## <<修炼自然美人>>

### 内容概要

《中国美容时尚报》社长兼总编辑、畅销书作家、在网络上享有“美容女王”盛誉的业界专家张晓梅，带领她的专业团队，历时一年多，对大众中流行的自然美容美体方法进行广泛的收集整理，对逾千名消费者进行深入跟踪访问，最终筛选出135个最具代表性的方法，并请各方专家对这些方法一一进行分析和评价。

收入本书的这135个自然美容美体方法，涵盖美白亮肤、抗老除皱、去痘调肤、敏感修复、眼唇护理、美体瘦身等6个方面，无一不是简便的、经济的、有确切效果的。精心绘制的数百幅图示，尽可能详尽的关键词提示，更是本书堪称“最全面和实用的自然美容美体宝典”的佐证。

## <<修炼自然美人>>

### 作者简介

张晓梅，全国政协委员，曾进修美国加州大学，留美归国人士，中国美丽风尚的引领者。

她用一双巧夺天工的手，推开了中国女性从争取解放、寻求平等，到找寻美丽、完美自我的最后一道大门——修炼魅力。

她的书籍热销大江南北，被称为“中国第一美丽时尚”的博客点击过

## &lt;&lt;修炼自然美人&gt;&gt;

## 书籍目录

- PART 1 美白亮肤 1 杏仁番茄 2 木瓜酸奶 3 大麦若叶粉 4 红糖红茶排毒 5 按摩点穴  
6 美容醋浸白术 7 柚子绿茶 8 茄皮擦脸 9 “七子白”面膜 10 葛粉褪斑膏 11 刮痧  
美白法 12 海带绿茶 13 红绿豆百合羹 14 简易梅花针 15 咖啡杏仁 16 玫瑰花水 17  
生姜白酒 18 酸奶绿茶 19 香菇水疗PART 2 抗老除皱 20 板栗皮面膜 21 补骨髓抗衰 22  
丁香甘草 23 橘皮擦脸 24 葡萄籽精华 25 玫瑰芳疗 26 四君子食疗汤 27 暖宫瑜伽  
28 普拉提 29 气息按摩 30 芦荟酸奶 31 海鳗鸡骨 32 橄榄油面膜 33 鱼皮嗜哩 34  
紫色果蔬 35 猪皮凝冻 36 芙蓉花汁PART 3 去痘调肤 37 足部按摩 38 白萝卜姜片 39  
百合薏米 40 冰绿茶水 41 蜂蜜点涂 42 海带绿豆 43 黑炭蜂蜜 44 红酒蜂蜜 45 美  
白牙膏 46 芦荟洁肤胶 47 绿豆苦瓜水 48 圣女果杏仁粉 49 蔬菜水果 50 桃子香面膜  
51 透骨草苦参 52 小苏打纯净水 53 珍珠粉按摩PART 4 敏感修复 54 艾草浴 55 半身  
浴 56 冰敷牛奶 57 调和橄榄油 58 甘菊芦汁 59 秘制甜汤 60 荷叶薏米 61 绿茶液  
62 美丽冥想 63 米汤甘草 64 奶酷熏衣草 65 丝瓜补水 66 甜杏仁面霜 67 西瓜芦荟  
68 小排骨糙米 69 盐水漱鼻 70 洋甘菊豆浆 71 瑜伽三式 72 月见草晚霜 73 珍珠粉  
蛋清 74 玻尿酸精华 75 金银花水 76 红白萝卜 77 黄瓜土豆PART 5 眼唇护理 78 巧用  
保鲜膜 79 荸荠肉桂 80 唇部按摩 81 精油按摩 82 精油温敷 83 菊花枸杞 84 菊花茶  
熏眼 85 牛奶维生素E 86 藕粉胡萝卜 87 敲揉三焦经 88 巧用维生素E 89 轻松嘴唇操  
90 巧用眼膜 91 桑葚膏 92 酸奶柠檬 93 唇部底妆 94 温热水洗头 95 鲜榨玉米汁  
96 钢匙按摩 97 眼部瑜伽 98 甜杏仁椰子 99 银耳蜂蜜 100 归凤眼膜 101 8个小动作  
102 米醋蜂蜜 103 密酿雪梨 104 蜂蜜维生素E 105 凡士林精油PART 6 美体瘦身 106  
居家普拉提 107 炒米茶 108 点穴手法 109 豆浆黑咖啡 110 腹式呼吸 111 甘薯果蔬 112  
黑豆黑米 113 红酒奶酪 114 红枣香蕉 115 简易瑜伽 116 举手抬足 117 可可粉豆浆  
118 苦瓜猕猴桃 119 雷公根煮水 120 葡萄柚西芹 121 肉桂普洱 122 四步瘦臂法 123  
酸奶绿茶糊 124 木瓜冻豆腐 125 听音乐吃饭 126 呼啦圈新玩法 127 胸部保健操 128 薏  
米银耳 129 浴室按摩 130 扎小辫 131 肢体伸展 132 自我按摩 133 敲打胆经 134 青木  
瓜鲫鱼 135 柔指自摩

<<修炼自然美人>>

章节摘录

插图：第一部分 美白亮肤杏仁磨成粉后，可以帮助去除皮肤的老化细胞和多余角质，还可以冲制饮品，也可以制作面膜，对面部痤疮、皮肤粗糙、色素沉着及面部皱纹等具有较好的防治作用。另外，杏仁所含的丰富维生素E能有效延缓皮肤衰老，使皮肤清洁、富有光泽和弹性，经常食用和外敷对改善皮肤状态大有裨。

<<修炼自然美人>>

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>