

<<做自己的美容大王>>

图书基本信息

书名：<<做自己的美容大王>>

13位ISBN编号：9787512704756

10位ISBN编号：7512704755

出版时间：2012-10

出版时间：中国妇女出版社

作者：吴海燕

页数：218

字数：170000

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>

<<做自己的美容大王>>

前言

漂亮，到底重不重要？

身材，到底重不重要？

重要。

从某种意义上说，漂亮是女人无形的资本，是一张通行证、一块敲门砖。

这通行证或敲门砖，能让漂亮的女性找到好的工作，找到“高富帅”的男朋友或老公。

如果你是个漂亮女人，那么恭喜你，你的脸蛋至少让别人看起来够赏心悦目。

但是，如果你是个长相平凡的女人，那也没关系，如果你肯主动学习美容养颜之道，那么你的美丽一定会倍增的。

所以记住这句话吧：“女人的容貌，30岁以前靠父母，30岁以后靠自己。

”任何女人，要想美颜永驻，首先得学习保养和美容之道。

那么：你想知道如何变快乐吗？

你想知道如何变白皙吗？

你想知道如何变纤腰吗？

你想知道如何唇红齿白吗？

…… 想知道的话，翻阅本书吧！

本书会告诉你最完美的驻颜保养方。

本书先从内心的快乐祥和开始，然后介绍了头发、五官、颈部、肩部、手、足、胸部、腰部、臀部、双腿等美颜保养的方法及美容误区，相信一定能让你从头美到脚。

按照本书中提供的方法试，试看吧！

只要你养成正确的生活习惯，相信用不了多久，你一定可以拥有美丽的秀发、白皙光滑的皮肤、洁白的牙齿、凹凸有致的身材、闪亮的红唇、光洁挺直的美背……360°无死角的完美容颜！

<<做自己的美容大王>>

内容概要

你想知道如何变快乐吗？
你想知道如何变白皙吗？
你想知道如何变纤腰吗？
你想知道如何唇红齿白吗？

.....

想知道的话，翻阅吴海燕编著的《做自己的美容大王》吧！
本书会告诉你最完美的驻颜保养方。

《做自己的美容大王》先从内心的快乐祥和开始，然后介绍了头发、五官、颈部、肩部、手、足、胸部、腰部、臀部、双腿等美颜保养的方法及美容误区，相信一定能让你从头美到脚。

<<做自己的美容大王>>

书籍目录

- 1.美容大王，要从“心”做起
美由心生，养颜先养心
爱生气，怎么保养都不美
不养心，红颜容易早衰
养心，让容颜润泽如玉
能让人心情快乐的食物
抗压“心经”教你做美女
10分钟美容冥想
- 2.“发”现美丽，“发”养女性魅力
“发”现美丽，美容需从“头”做起
美容先美发，使秀发曼妙多姿
日常洗护是美发的关键
滋养肝，头发才黑亮
“发”现问题，“发”扬美丽
让秀发乌黑闪亮的食物
时尚刮痧，还你闪亮乌发
- 3.无瑕肌肤，雕饰完美五官很简单
好皮肤：润?滑?紧?弹?白
美颜之前先护脸
完美护脸的小窍门
最容易忽略的天然美白方
洁肤品应因肌肤类型而异
水润女人的自然补水法
塑造光洁肌肤，要先补血
生活三招，让你肌肤紧致有弹性
眼部护理，让你明眸善睐
塑造迷人电眼，让你电力十足
滋养眉毛睫毛，令五官更生动
- 4.唇红齿白，留住唇齿间的美好
“唇”情女人，要唇妆上阵
让人蠢蠢欲动的唇部护理
你的口气够清新吗
跟不良口气说再见
远离3种错误的护齿法
6招让你的牙齿又白又亮
- 5.窈窕身姿，当属丰胸瘦腰翘臀
挺拔美胸，按摩有方
吃出来的丰满罩杯
丰胸：刮痧保养脏腑经络
排除毒素，还你窈窕身姿
柳腰身是按摩出来的
最易忽略的运动瘦腰法
塑造翘臀简单生活8法
让臀部电力十足的运动操
腰椎部刮痧，秀出小蛮腰

<<做自己的美容大王>>

6.美化双腿，向瘦长腿看齐

男人眼中美腿的标准

去掉赘肉，和大象腿说拜拜

甩掉萝卜腿，拥抱苗条美腿

赶走萝卜腿的5个保养方

完美腿型是吃出来的

想变美，给腿部肌肉做刮痧

7.颈肩手足，360。

美丽无死角

如何塑造纤柔修长的美颈

最管用的脖颈保养8法

光滑颈部，拒绝细纹侵袭

美化肩部曲线的简单动作

挺直、光洁的背，让你自信满满

悉心呵护你的“第二张脸”

让双手光滑修长的按摩运动法

让手指细嫩白滑的保养8法

优雅纤细的手臂是锻炼出来的

让你“足”够美丽的美足方

轻松和脚气、脚臭说拜拜

“行动”起来，打造纤细光滑的脚踝

8.美容天敌，过滤掉美颜的杀手

冷气房，恶名昭著的美肌杀手

压力过大，皮肤就会提前老化

做个睡美人，不觅仙方觅睡方

错误涂抹护肤品催人老

杜绝“坏习惯”，美丽不请自来

远离不良护肤习惯：省、懒、脏、错

再美的肌肤，也怕紫外线

完全卸妆，减少自由基的侵害

烟酒和熬夜，肌肤伤不起

别让体毛毁掉你的美

适合年轻女性的美容保健品

美容养颜容易忽略的盲点

<<做自己的美容大王>>

章节摘录

版权页：插图：脸部护理不仅仅是做面膜那么简单，良好的生活习惯，正确的洗脸方法，对脸部的保养有着非常重要的作用。

那么，女人应该怎样正确护理自己的脸呢？

专家告诉我们一些基本步骤及操作标准：第一步，将微微烫手的热毛巾轻轻盖在自己脸上，用手指压住毛巾，使其贴紧面部30秒钟，让毛巾上的热气最大限度地促进脸部的血液循环。

第二步，洗脸时，用手将温水不停地泼在脸上。

第三步，用毛巾吸干脸部水分，舀一匙食盐（食盐能使皮肤洁净细腻）放在手心，加些热水溶解，然后像抹洗面奶一样将盐水遍抹脸部，再用手掌轻轻地在脸部画圈进行按摩，30秒后用清水洗净。

第四步，身体平躺，在脸上涂抹精华液，避开眼、鼻、嘴等部位，用保鲜膜敷在脸上，上面再盖热毛巾，让热蒸汽促使精华液最大限度被皮肤吸收。

10分钟后取下毛巾与保鲜膜，用面纸拭干脸部。

第五步，继续平躺，用50毫升酸奶和50毫升炼乳混合后涂在脸部，再将黄瓜片贴在脸上，20分钟后取下用清水洗脸。

或者用一个鸡蛋和25毫升蜂蜜、25克奶粉调匀成糊状，敷在脸部，10分钟后洗净。

这样能使脸部皮肤嫩滑美白。

第六步，将爽肤水均匀地拍打在脸上。

拍打有助皮肤吸收营养，从而使皮肤光滑和富有弹性。

当然，上述这些物品必须事先做好准备，也可请别人在旁代劳，关键是每个环节之间不能有太多的停顿，否则，脸部皮肤会流失水分，影响下一个环节的顺利进行。

女性要把脸部护理当成是一件像呵护小生命那样至高无上的事来做，这样你才可能让自己的脸尽量保持在吹弹可破般鲜嫩光滑的状态。

切记，不要把洁面乳直接抹到脸上去，更不要为了去污而拼命地揉搓皮肤或用面巾摩擦面部皮肤。

洗脸要按照一定的顺序进行，应从皮脂分泌旺盛的T字形部位开始，特别是额头中心位置，手法是由下而上，从内向外柔和地画弧形。

这是因为面部血管走向是从下至上、从内到外。

<<做自己的美容大王>>

媒体关注与评论

“3分容+7分妆—美丽女人”。

世界上没有丑女人，只有懒女人，发现自己的长处，张扬自己的优点，懂一点保养知识，学一点妆术技巧，通一点美容秘诀，赶快让容妆与自信结合，散发你无穷无尽的魅力吧。

——《健康时报》资深编辑 梁秋月 这个世界上不是没有让你变年轻、变漂亮的美容方法，只是你忽略了这些方法的存在。

爱美的女同胞们，从现在开始珍爱自己的肌肤和身体吧。

——著名美容师 亚惠 一本能代替大牌护肤品、化妆品的抗衰养颜秘籍，轻松养颜，让女人在职场更自信。

——外企人力资源总监 张慧琴 这不是一份理财指南，却可以通过它合理规划您的美肤投资；这不是一册人生励志书，却可以令您提升自信、健康生活；这不是一本明星美容书，却可以让您不是明星，却像明星一样美丽。

——资深媒体人 欧阳瑞琪

<<做自己的美容大王>>

编辑推荐

《做自己的美容大王》由中国妇女出版社出版发行。

<<做自己的美容大王>>

名人推荐

“3分容+7分妆=美丽女人”。

世界上没有丑女人，只有懒女人，发现自己的长处，张扬自己的优点，懂一点保养知识，学一点妆术技巧，通一点美容秘诀，赶快让容妆与自信结合，散发你无穷无尽的魅力吧。

——《健康时报》资深编辑 梁秋月 这个世界上不是没有让你变年轻、变漂亮的美容方法，只是你忽略了这些方法的存在。

爱美的女同胞们，从现在开始珍爱自己的肌肤和身体吧。

——著名美容师 亚惠 一本能代替大牌护肤品、化妆品的抗衰养颜秘籍，轻松养颜，让女人在职场更自信。

——外企人力资源总监 张慧琴 这不是一份理财指南，却可以通过它合理规划您的美肤投资；这不是一册人生励志书，却可以令您提升自信、健康生活；这不是一本明星美容书，却可以让您不是明星，却像明星一样美丽。

——资深媒体人 欧阳瑞琪

<<做自己的美容大王>>

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>