

<<台湾大长今美容宝典>>

图书基本信息

书名：<<台湾大长今美容宝典>>

13位ISBN编号：9787801159625

10位ISBN编号：7801159624

出版时间：2005-6-1

出版时间：当代世界出版社

作者：赖雅妍

页数：172

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>

## <<台湾大长今美容宝典>>

### 内容概要

模特儿出身的纯爱美少女赖雅妍从戏剧转战唱片，如今又出书跟大家分享“赖氏丰胸”药帖，她曾经连喝半个月之后，效果好到狂升一个CUP！

《台湾大长今美容宝典》书中更是提到不少养生与美容的汉方美容法，和市面上充斥的美容书比起来果然是更多了些养生与调养身心健康的观念。

由于父亲开中药店，雅妍在耳濡目染之下慢慢了解到中药汉方这种古老的学问，原本体质不佳的她，也靠着各类汉方的调理而愈来愈健康。

进入演艺圈后，忙碌的生活让雅妍更注重保养，进而努力研究汉方的各式功效，她发现中药的材料非常天然，而且不止能养生，还可以丰胸、减肥、调理情绪，制作方式也非常简单快速，是一种极优的美容方法。

从小就爱美的赖雅妍由于对于汉方调理有不少的认识，对保养也有独到的见解。

她表示：“爱漂亮的第一要件，就是要把身体顾好，所有身体表面的状况、脸上的症状，其实都跟体内息息相关，例如若是两颊长痘痘，就是肠胃不适所引起；额头的痘痘可能是用脑过度或心血不足所造成；下巴若开始冒痘子就要注意肾脏是否累积了太多的毒素。

” .....

## <<台湾大长今美容宝典>>

### 作者简介

赖雅妍，A型射手座。

毕业于世新大学信息传播学系。

曾在车展上走秀，拍过法舶纤维饮料、沙威隆茶树精油沐浴乳、体本对策/软糖式液钙、世华银行、7-11奋起湖铁路便当、花旗信用卡、中华电信009等多支广告，并演出『流星花园II』『上班女郎』『狂爱龙卷风』『麻辣高校生』『战神』等偶像剧。

相貌清丽、多才多艺的她是目前影剧、歌唱界窜红的新星！

被誉为"台湾大长今"、"唱片界林志玲"。《台湾大长今美容宝典》是她的第一本作品，雅妍整理出自己从小接触的美容、养身汉方，与所有读者分享她健康美丽的秘诀。

<<台湾大长今美容宝典>>

书籍目录

CHAPTER 1 白皙无瑕水当当1、打击皱纹·除皱DIY4贴·除皱面膜1·除皱面膜2·除皱面膜3·身体除皱浴方2、油干性肌肤教战守则去油DIY2贴·清爽面膜1·清爽面膜2保湿DIY2贴·保湿面膜1·保湿面膜23、拆除违章建筑除痘DIY4贴·四圣消毒饮·清热排毒茶·除痘面膜1·除痘面膜24、从里白到外美白DIY10贴·雪蛤粉光大枣汤·冰糖燕窝·五神汤·美白面膜1·美白面膜2·美白淡斑面膜1·美白淡斑面膜2·可敷脸可泡澡的冬瓜露·美白浴方1·美白浴方25、双眸闪亮高亮美眼DIY4贴·黄芪枸杞菊花茶·美眼敷膜1·美眼敷膜2·美眼敷膜36、魅惑红唇护唇DIY2贴·护唇敷膜1·护唇敷膜2CHAPTER 2 窈窕曲线好身体CHAPTER 3 青春活力元气足CHAPTER 4 气血通畅俏美眉CHAPTER 5 舒压安神好心情

## <<台湾大长今美容宝典>>

### 章节摘录

插图书摘中药都是天然的东西，没有副作用，虽然有些药材的药效没有那么快，但是成果都不会只是治标而是治本，所以一直以来中药才会这么吸引我，甚至想去研究。

希望因为这本书可以为很多人带来健康的身体、漂亮的脸蛋，最好可以造成经济的起飞，所有战乱的停止，以及世界和平…… PS.本书如有错误，请先进指正。

CHAPTER1白暂无瑕水当当 人参、白芨、紫河车对付皱纹，敷绿豆、薏仁可去油，胡萝卜素维持水分，珍珠粉美白，枸杞菊花明目。

--天然药材让你水水亮亮！

#### 1.打击皱纹

很多女生都认为年纪轻不会有皱纹的问题，但其实一过了25岁，肌肤开始进入老化的阶段，如果不好好保养，小细纹会慢慢爬到你脸上。

所以啊，有空不妨多注意身边的女生，像有些人明明相同年纪，其中一个就是看起来特别苍老，除了可能整体的皮肤较差之外，你可以观察一下，应该是她的皱纹比别人多那么几条，才会让她看起来不再年轻了。

以我自己来说，虽然肌肤的状况都还算不错，但一旦工作熬夜或是那几天比较累，脸上都会出现细细的纹路，即使不明显还是让人恨得牙痒痒的！

所以不管脸上有没有出现细纹，一过20岁的你就应该开始保养，与其让它出现来吓你，不如先做好预防工作。

像我自己就很喜欢用中药药材或是吃的东西来做面膜。

可能因为家里开中药店，取材很方便，加上真的比你去专柜买一组上千元的面膜来得便宜很多，真的很划算！

中药材中专门对付皱纹、老化的像是人参、白芨、紫河车等，都有让肌肤紧实的效果。有时候面膜调太多，我还会跟妈妈一起敷，毕竟皱纹是女人的大敌嘛，尤其是上了年纪的女性。

另外就我个人的体验，不是只有脸部会出现皱纹，身体的纹路也不能忽视。

我有朋友因为减肥还满成功的，变瘦之后身体的肌肤却变得皱皱的。

因为她相当烦恼的关系，我还花了一段时间帮她找解决的配方。

后来我得知有人会用干燥的橘子皮加天然精油来泡澡，试了以后发现对不太严重的身体细纹，还满有帮助的。

不过我建议除了泡澡之外，泡完之后千万不要忽略身体保湿的工作，才能长久维持肌肤的好状态！

除皱DIY4帖 除皱面膜 材料：白芨、茯苓、当归、白芨、杏仁、紫河车、蜂蜜。

作法： 1.将白芨、茯苓、当归、白芨、杏仁及紫河车等量磨成粉，再将全部混合在一起。

2.把这些药粉加适量的水，调成糊状，再加入一点点的蜂蜜混合均匀。

3.洗净脸后将面膜涂在脸上，敷20分钟就可以洗掉了。

## <<台湾大长今美容宝典>>

### 媒体关注与评论

书评有“台湾大长今”之称、在影剧、歌唱界急速窜红的新星赖雅妍，曾出演“流星花园2”“上班女郎”“战神”等偶像剧，并拍摄多部知名广告。

由于是中药世家的千金，从小就接触到比同龄人更多的中医药知识，这成为赖雅妍踏上演艺坦途、保持健康美丽的一个秘密武器。

在处女作《大长今美容宝典》中，她整理出这些美容、养生汉方，与所有读者分享她的美丽秘诀……

《台湾大长今美容宝典》纪录了雅妍从小到大、多年来的汉方使用心得，包含汤品、茶、熏香、面膜等45种汉方美容及食疗法，对于白皙亮肤、窈窕身材或养身活力及气血舒压，都有十足功效。

在记者会现场，雅妍也亲手泡制最适合早春饮用的养生茶品，并示范汉方调配的润肤面膜，雅妍说：“皮肤在经过冬天干冷的损害之下，真的是需要好好保养、大翻修，且春天是个关键的季节，因为春天是各种植物生长复苏的时候，人体也是一样，需要好好地保养补足体力与营养。

”想要又白又瘦、胸大健美吗？

台湾大长今赖雅妍的汉方宝典帮助你达成不可能的任务！

<<台湾大长今美容宝典>>

编辑推荐

模特儿出身的纯爱美少女赖雅妍从戏剧转战唱片，如今又出书《台湾大长今美容宝典》跟大家分享“赖氏丰胸”药帖，她曾经连喝半个月之后，效果好到狂升一个CUP！

<<台湾大长今美容宝典>>

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>