

<<精致生活>>

图书基本信息

书名：<<精致生活>>

13位ISBN编号：9787801705792

10位ISBN编号：7801705793

出版时间：2007-3

出版时间：当代中国出版社

作者：萨曼莎·埃特斯

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>

## <<精致生活>>

### 内容概要

你可能会觉得缝扣子、给小宝宝换尿片、挑选蔬菜瓜果这些事情太琐碎，也可能会觉得换车胎、烘焙点心、记录收支账这样的事太麻烦，你还可能会觉得跟老板谈加薪、发表精彩演讲、通过攒钱成为富翁这样的事离自己太遥远……赶紧来读一读这本书吧！

我们请了100位各个领域的世界著名专家，他们会帮助你把看似平淡无奇、琐碎单调的生活变得更有趣、更轻松、更精致！

全书包括了工作、生活、社交等领域的100个话题，有了它，你就可以在大师们的指导下改善自己的生活品质，享受更多的生活乐趣！

## 作者简介

萨曼莎·埃特斯拥有哈佛大学的学士学位和MBA学位，是人才和品牌管理公司——埃特斯媒体管理公司（Ettus Media Management）的创立者和总裁。

她在全美多家媒体开设了《名人资产》专栏，同时还是一位广受欢迎的演讲者，曾经在多家美国媒体做过节目，其中包括CNN、福克斯新闻、E

## &lt;&lt;精致生活&gt;&gt;

## 书籍目录

晨间时光 1. 睡觉香香，身体棒棒——詹姆斯·马斯 2. 铺个舒服床——特蕾西·亨德森 3. 小动作练出好身材——凯西·史密斯 4. 慢跑健身好逍遥——格雷特·瓦伊茨 5. 吃出好身体——乔伊·鲍尔 6. 轻松炒蛋香喷喷——让·乔治斯·冯格里奇顿 7. 煮一壶香浓的咖啡——塞西尔·赫登 8. 轻松省时看报纸——阿瑟·苏兹贝格 9. 美发从洗护开始——弗雷德里克·费卡伊 10. 扮靓你的肌肤——西德拉·肖凯特 11. 帅哥“爽刮刮”——迈拉姆·扎伊 埃里克·马尔卡 12. 女人爱口红——波比·布朗 13. 预防疾病从洗手开始——朱莉·格伯丁 14. 足下生辉擦擦擦——萨尔·亚科诺 15. 领带变身成领结——塔克·卡尔森 16. 风度翩翩温莎结——瑟维·特兰西 17. 丝巾的百变风情——妮科尔·米勒 18. 开车有何难？

！

——蒂纳·戈登职场风云 19. 管理时间，主宰生活——史蒂芬·柯维 20. 给自己一个有条理的空间——朱莉·摩根斯顿 21. 不容忽视的面试技巧——托里·约翰逊 22. 略施小计，升职加薪——李·E·米勒 23. 赞美是一份双向礼物——玛丽·米切尔 24. 谈判桌上有学问——唐纳德·特朗普 25. 握手有学问——利堤蒂雅·鲍德瑞奇 26. 谈笑风生的窍门——莫里斯·L·里德 27. 巧用联想记人名——加里·斯莫尔 28. 身体语言，一看就懂——史蒂夫·科恩 29. 用心倾听很重要——拉里·金 30. 想学新词有妙招——理查德·莱德勒 31. 一目十行？

你也行！

——霍华德·斯蒂芬·博格 32. 你也能“料事如神”——斯坦利·H·卡普兰 33. 成为讲故事的高手——艾拉·格拉斯 34. 如何了解一个人——特里·伦兹纳 35. 怎样报告坏消息——罗伯特·巴克曼 36. 真诚勇敢表歉意——贝弗里·恩格尔 37. 当众讲话有一套——詹姆斯·瓦格斯塔夫温馨家庭 38. 巧记家庭收支账——特里·萨维奇 39. 攒钱是个好习惯——苏茜·欧曼 40. 宠物宝贝我爱你——沃伦·埃克斯坦 41. 在家中亲近自然——杰克·克雷默 42. 灾难来临巧逃生——玛莎·J·埃文斯 43. 大家一起来铲雪——安东尼·M·迈西罗 44. 心灵手巧除污渍——琳达·科布……快乐周末精彩人生

## &lt;&lt;精致生活&gt;&gt;

## 章节摘录

插图扮靓你的肌肤/西德拉·肖凯特西德拉·肖凯特，护肤专家，曾出版过《自然美：自然方法保养皮肤和身体》、《让你更年轻：防止衰老和疾病的科学方法》。

现任世界顶级女性网络iVillage英国分站的护肤专栏作家。

热爱你的肌肤吧！

柔嫩的皮肤是女人最基本的美丽财富，所以每个女人都应该全心呵护自己的皮肤。

皮肤是人体功能最多的重要器官，也占人体最大的面积。

皮肤的状况会受许多因素的影响，比如基因、年龄、饮食、压力、荷尔蒙、日晒和吸烟等等。

皮肤类型 皮肤类型因人而异，而且会随季节、年龄及怀孕、压力等因素的变化而变化。

主要的皮肤类型有： 中性皮肤：太幸运了！

这是最完美的皮肤类型——柔软、光滑、细腻。

建议拥有这一类型肤质的女孩每天使用温和型洁面乳和保湿霜，每周做一次面膜。

干性皮肤：皮肤会随年龄增长变得越来越干燥，逐渐失去水分，因此，足够的滋润对干性皮肤非常必要。

皮肤干的女孩要远离那些极端气温环境。

她们应该使用温和、不含酒精的洁面乳，以及富有滋养成分的保湿霜和晚霜。

过敏性皮肤：这种皮肤很娇嫩，容易发红、过敏，恶劣天气和劣质护肤品都会伤害到它。

过敏性皮肤需要格外呵护，所用的化妆品不能含有香精、染料、酒精或绵羊油等。

油性皮肤：这种皮肤较厚，毛孔也较大，看上去油光光的，容易长斑。

压力大、荷尔蒙失调都会加速皮肤油脂的分泌。

油性皮肤的女孩不要使用刺激性乳液，而应该选择PH值为中性的洁面乳和水质保湿霜。

混合性皮肤：这种皮肤最常见，T字部位（前额、鼻子和下颚）呈油性，两颊和脖子部位干燥。

混合性皮肤适宜使用温和型洁面乳和水质保湿霜。

所有皮肤类型的女孩都应该使用眼霜或眼部凝胶，将其轻轻抹在娇嫩的眼部皮肤周遭，润唇膏和防晒日霜也是必备品。

除此之外，每周进行一次脸部彻底清洁，并给自己的小脸敷上面膜。

护肤小贴士1. 应该避免的“皮肤杀手” 应该避免阳光暴晒、吸烟、暴饮暴食、咖啡因、过多地摄入糖分和承受压力，毫无疑问这些都是令娇嫩肌肤受到伤害的“杀手”。

2. 保持皮肤健康的饮食 饮水：每日饮8杯水能够给皮肤充分补水，清除体内的各种毒素并增加皮肤光泽，还能令你越来越苗条哟。

摄入蛋白质：皮肤的衰老和松弛是由皮肤细胞的衰老、分化造成的，这些细胞如果缺乏足够的蛋白质就无法自我修复。

蛋白质能够形成强力、健康的胶原质和新的细胞壁。

摄取必需脂肪酸：它能使皮肤柔软、细腻、有光泽，使你的身体保持由内到外的滋润，并能帮助修复皮肤的自然保湿功能。

鲭鱼、鲑鱼、大马哈鱼等鱼类的鱼肉中富含必需脂肪酸，其他食品如鳄梨、各类坚果中也富含必需脂肪酸。

限制碳水化合物：如果饮食中全是精细的碳水化合物，如白面包和含防腐剂的方便食品，皮肤就会过早衰老。

皮肤中的有害物质过多，就会造成肥胖、脱水和松弛。

蔬菜：颜色鲜艳的水果和蔬菜能增强皮肤的新陈代谢和活力，减轻炎症，保护我们的DNA。

3. 放松 肌肉多次收缩的部位容易形成皱纹，所以爱美的你应该有意识地放松面部紧张的肌肉。

4. 保湿 使用保湿霜、橄榄油或椰子油等可以保持肌肤的活力和润泽，从而使皮肤的结缔组织强健柔顺，防止皮肤松弛和产生皱纹。

我们的皮肤本身会释放一种天然保湿元素，形成对它起保护作用的“酸性屏障”。

<<精致生活>>

碱性的香皂和洁面乳会洗去这层重要的保护膜，导致皮肤易受感染。

埃及艳后克莱奥帕特拉常用驴奶浴来保护这层皮脂膜，所以她的皮肤非常光滑细腻！

5. 去死皮 最好每天晚上做一次去死皮的清洁功课，除去皮肤最表层的老化角质，促进皮肤的更新

。

6. 经常做SPA 桑拿和蒸汽能排除毒素，加快皮肤的更新速度。

按摩浴则能加速人体的血液循环，令你的肌肤恢复生机。

### 媒体关注与评论

书评打领带、钉扣子、握手、搬家、健身、记人名……这些都是日常生活中大家都在做的琐事。本书编者汇集了100位各个领域的世界著名专家来指导读者如何科学、合理地打理这些生活琐事。全书分五部分：一日之际在于晨、工作样样通、居家巧打理、轻松度周末、人生大事，共100个话题，读者可在轻松阅读后亲身实践一下，逐渐改善自己的生活品质，享受更多的生活乐趣。

世界顶级彩妆品牌波比·布朗教你用口红；管理大师斯蒂芬·柯维教你如何安排时间；白宫礼仪专家利堤蒂雅鲍德瑞奇教你怎样握手；著名理财顾问苏茜·欧曼传授如何存钱；奥运会游泳冠军萨默桑德斯教你游泳；鸡尾酒之王戴尔德格鲁夫教你调酒……

#### 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>