

<<无龄美人>>

图书基本信息

书名：<<无龄美人>>

13位ISBN编号：9787807059530

10位ISBN编号：7807059532

出版时间：2009-5

出版时间：梁朵 成都时代出版社 (2009-05出版)

作者：梁朵

页数：137

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>

## &lt;&lt;无龄美人&gt;&gt;

## 前言

有人说，女人过了30岁，就进入30时代。

你知道30是什么吗？

答案让人沮丧Down轮廓松弛Deep皱纹加深一和Dark面色黯沉。

要知道，女人是一种爱美的动物，抗击衰老、留住美丽是女人一生中最重要的任务之一。

衰老不可避免，但我们依然能在最大程度上让青春流逝慢一点，让肌肤年龄更年轻。

修炼无龄关肌，从认识你自己的肌肤开始，让你对自己肌肤的生理特质以及可能出现的任何肌肤状况都清晰、了解，从而对症下药地针对不同部位的肌肤采取有效的护理以及积极的锻炼。

从面部开始，颈部、胸部、背部、臀部、纤手、玉足……无一不是被爱护的对象。

美丽的第一大杀手，不是年龄，而是我们习以为常的不良习惯以及不当护理。

想让别人猜不出你的年龄？

脸部肌肤保养最”关键：保湿、美白、祛斑、除痘、抗皱……step by step，挥动肌肤减龄的魔术棒，修炼无纹美肌。

按摩、去角质、保湿、滋润……享受一站式美颈护理，让颈纹、双下巴、颈部黯沉遁形；正确选择衣物寝具、恰当的姿势、避免敏感与刺激，不让颈部泄漏年龄的秘密；；从不同时期开始用心呵护乳房，正确按摩、温润美白护理，即使瘦身也决不瘦胸；利用美食、运动等生活小妙招铸就完美胸部；摒除因蛋白质摄取不足、错误按摩、胸罩穿戴错误等影响胸部美的常见因素……揭示背部皮肤粗糙、粉刺痘痘、晒伤晒黑的解决方法，居家玉背全程护理、塑背运动以及专业的保养程式，让你展少女般线条优美、细腻光滑的美背。

专业美体教练教你剔除破坏美臀的坏习惯，练习臀部穴位按摩DIY；用均衡美食、合理运动，击退脂肪堆积、变形的老化臀部，轻松打造完美臀部曲线！

日常精心手部呵护五部曲、温润手部运动，消灭干燥、粗糙、色斑、疤痕、皱纹的手部衰老问题，帮助你升级美丽，养成精致纤纤玉手，和手纹说bye - bye！

想让腿部更修长、更柔美、更显年轻？

漂亮腿部养成关键在于定期去角质、美白，及时为脚部皮肤补充水分，更别忘了要常常为腿部按摩，不仅美肤，还会有意想不到的瘦腿功效哦：足部护理三部曲：清洁、去角质、润肤，一步都不能少，彻底抗击抹杀足部美丽的丑态问题，在日常护理中，让漂亮美腿轻松养成，藏起年龄的秘密：抛掉那些昂贵而又不实用的美容用品，用你的双手，就能成就无龄美肌达人。

向护理专家学习保养关键，一站式特殊护理、神奇护理妙招、运动健美；；循序渐进地帮助你修复和改善已经出现的肌肤问题，不停地为自己的美丽加分。

## &lt;&lt;无龄美人&gt;&gt;

## 内容概要

关注身体每一个细节，藏起泄漏年龄的秘密，让你从头到脚闪现青春光彩 想让别人在你的脸上找不出岁月的痕迹？

肌肤的弹性与光泽是关键。掌握最关键的专业保养程式，按摩DIY、去角质、保湿、温润美白护理...step by step，挥动肌肤减龄的魔术棒，修炼令人怦然心动的无纹美肌。

享受一站式肌肤护理，让乳房丰满不下垂、让背部肌肤滑嫩不起皱、让臀部圆翘不变形、要让腿部肌肤光滑细腻无“橘皮”.....定期去角质、美白、补水保湿以及温润按摩，用均衡美食、合理运动，轻松打造完美曲线，塑造窈窕体态！

不做表面功夫，从内调开始，内外兼修，找到最适合自己的美颜真经 表面的美容养生只能暂时延缓岁月的衰老，顺应自然的养颜方法才是最佳的途径。

触及根本的经络养生，重饮食、节情欲、调情志.....女人的美应由内而外，固本培元，要知道：善待自己的身体，它则会加倍地回报你！

中医学认为“妇女以养血为本”，女人在血气充足的时候，面色才会红润，皮肤才会有光泽。只有保持内分泌平衡，用天然的卵巢保养法，为身体补充雌激素，帮助排出身体内的毒素。以内养之术让岁月了无痕迹，由内而外透出令人羡慕的青春之美。

## &lt;&lt;无龄美人&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 揭示“无龄美肤”的奥秘一、青春健康皮肤的衡量标准二、了解各种肤质的奥秘三、轻松甩掉肌肤“亚健康”第二章 修炼无纹脸部肌肤一、测测你的肌肤几岁了?二、直击“熟女”的常见肌肤问题及解决方案三、击退最显衰老的眼部问题四、锁水保湿轻松为肌肤减龄五、不当保养恶习,加速肌肤衰老第三章 无懈可击天鹅美颈炼成术一、容易显老的颈部丑态二、零颈纹的保养关键三、一站式美颈护理四、颈部急救保养速成班五、美颈护理操第四章 美胸行动,塑造青春体态一、不可忽视的胸部老化问题二、影响胸部美的常见因素三、熟女乳房呵护的关键四、美食丰胸有妙招五、运动百分百塑造完美胸部第五章 那一回头的“美背风情”一、影响背部美丽的问题及解决方法二、青春玉背居家全程护理三、美背保养的专业程式四、塑背运动,让你的背部性感-生第六章 打造浑圆性感的臀部一、变形的臀部是美丽的杀手二、破坏美臀的坏习惯三、美臀穴位按摩DIY四、均衡美食,吃出漂亮臀部五、舍宾运动,最见效的美臀方法第七章 纤纤玉手养成术一、美丽扣分的手部丑态二、日常精心呵护五步曲三、手部运动帮你升级美丽第八章 打造纤长玉腿,让美丽细致入微一、抹杀美丽的4大腿部丑态二、漂亮腿部养成关键三、专业美容师的美腿建议四、科学运动打造美人腿第九章 完美玉足保养,藏起泄年龄的秘密一、抹杀美丽的7大脚丫丑态二、足部护理三步曲三、漂亮美脚养成关键四、美丽脚部“动”出来

## &lt;&lt;无龄美人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：[1.肤色]皮肤的色泽是视觉审美过程的首要因素。

皮肤色泽的变化，可以引起视觉审美心理的强烈反应。

皮肤的色泽往往因种族、性别、职业等的差异而不同，例如，黄种人的肤色，在正常情况下，微红稍黄是健美的肤色。

[2.光泽]皮肤有光泽是具有生命活力的体现，给人一种容光焕发、精神饱满而自信的感觉，它向人们传递着生理、心理状态健康的美感信息。

[3.滋润]滋润是皮肤代谢功能良好的标志，也与健康的心理状态有关。

[4.细腻]细腻的皮肤无论是从视觉还是从触觉的角度来讲，都给人无限的美感。

柔嫩、光滑、润泽的皮肤，是皮肤美学特点的重要标志之一。

[5.含水量]皮肤中水的含量占皮肤总重量的7%，因此皮肤始终保持湿润是皮肤滋润光滑的前提。

如果空气干燥，遭遇太阳暴晒，使皮肤含水量减低，会造成皮肤粗糙，质地下降。

[6.弹性]富有弹性的皮肤，坚韧、柔嫩、富有张力。

它表明皮肤含水量及脂肪的含量适中，血液循环良好，新陈代谢旺盛，展示着诱人的魅力。

皮肤有弹性是防止皮肤松弛，出现皱纹的先决条件。

皮肤中纤维细胞对皮肤弹性有重要作用。

随着年龄的增长，纤维蛋白的数量减少，皮肤会出现不同程度的老化，如皮肤松弛、出现皱纹和缺乏弹性等。

[7.体味]体味是指人体反映出来的种种气息。

体味主要是由皮肤的汗腺、皮脂腺的分泌物所产生的。

体味可分为生理性、病理性、情感性三类。

生理性体味是人体健康状态的信息反映，因此，人的体味也是一种生命信息的传递、情感的流露和人体语言的无声交流。

## &lt;&lt;无龄美人&gt;&gt;

## 编辑推荐

《无龄美人(30岁小美女养颜经)》是由成都时代出版社出版的。

关注身体每一个细节，藏起泄漏年龄的秘密，让你从头到脚闪现青春光彩 想让别人在你的脸上找不出岁月的痕迹？

肌肤的弹性与光泽是关键.掌握最关键的专业保养程式，按摩DIY、去角质、保湿、温润美白护理...

...steD by steD，挥动肌肤减龄的魔术棒，修炼令人怦然心动的无纹美肌。

享受一站式肌肤护理，让乳房丰满不下垂、让背部肌肤滑嫩不起皱、让臀部圆翘不变形、要让腿部肌肤光滑细腻无“橘皮”.....定期去角质、美白、补水保湿以及温润按摩，用均衡美食、合理运动，轻松打造完美曲线，塑造窈窕体态！

不做表面功夫，从内调开始，内外兼修，找到最适合自己的美颜真经 表面的美容养生只能暂时延缓岁月的衰老，顺应自然的养颜方法才是最佳的途径。

触及根本的经络养生，重饮食、节情欲、调情志.....女人的美应由内而外，固本培元，要知道：善待自己的身体，它则会加倍地回报你！

中医学认为“妇女以养血为本”，女人在血气充足的时候，面色才会红润，皮肤才会有光泽。

只有保持内分泌平衡，用天然的卵巢保养法，为身体补充雌激素，帮助排出身体内的毒素。

以内养之术让岁月了无痕迹，由内而外透出令人羡慕的青春之美。

【VCD】畅销影视版国际美容美颜连锁机构高级医学美容师亲身演示，脸、颈、手、腿.....全方位肌肤按摩、护理大解析，分区抗衰老，呵护你身体的每一个细节，为你展示最专业的国际标准抗老化护理程序。

猜猜我今年几岁？

20岁，30岁，40岁，我们都是小美女！

无纹、无斑、零毛孔，打造零岁肌 不要只依赖高端、昂贵的护肤品，商业广告的谎言，会给你的皮肤带来无法弥补的伤害。

给自己真正安全的护理方法，全方位缔造肌肤年轻态。

各“救”各位，分区抗衰老，打造魔鬼俏身材 身体的每一个部分都分布着许多穴位，它们是掌管青春的命门，每天几分钟，按摩脸部、颈部、胸部、腰部、腿部的经络，让淋巴系统循环畅通，把毒素和废物迅速排出，身体自然就紧致轻盈起来.....内外兼修，干预老化进程，积极逆转肌肤年龄！

所谓养颜，就是从内到外都要保养。

从滋阴养血开始，维持良好的激素水平，平衡好内分泌.....要想抵抗衰老和改变容貌，神形俱养、调理脏腑才是关键所在。

<<无龄美人>>

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>