

<<做个细节美人>>

图书基本信息

书名：<<做个细节美人>>

13位ISBN编号：9787811204872

10位ISBN编号：7811204878

出版时间：2008-12

出版时间：商忆沙 汕头大学出版社 (2008-12出版)

作者：商忆沙

页数：304

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>

## <<做个细节美人>>

### 前言

我把美丽作为我的事业，所以无论是美丽的外表还是美丽的心灵都会让我心生喜悦。

有时，上帝似乎格外偏好一些人，比如商忆沙。

忆沙是一个优秀的演员，她美丽的外表在银幕内外一样光彩照人。

2008年的北京奥运会期间，她救助一个突发眩晕的外国友人的照片，被网友抓拍后放到了网上。

照片上的她，身着蓝色的志愿者服装，脸庞带上了焦急的神色，却依旧动人，因为那颗满含善良的心灵让所有人动容。

网友们亲切地称她为“最美奥运志愿者”。

我以为上帝已经足够宠爱她，给了她美丽的外表和美丽的心灵，而当《做个细节美女》的稿子摆在我面前的时候，我知道她还有聪慧的头脑。

她就是细节的美女，是这些完美的细节雕刻出这一个“最美志愿者”。

读忆沙的书，让我感到惊诧，她在美容方面却已经有颇高的造诣，她把美丽分解成易于掌握的细节，一一呈现，个中精华使我也深深受益。

## <<做个细节美人>>

### 内容概要

美人养眼，是一道风景。  
风景有万千道，美女有万千种。  
而这一季，细节美人最为耀眼！

从一缕发丝到一个指甲，从一颗纽扣到一根鞋带，从一个举手投足的小小动作到一个不经意的眼神，每一个微小细节都可以为你锦上添花，让你成为真正的精致女人。

真正的精致的女人，犹如精致的玉器，一丝一毫的精雕细琢才能成就整体的完美无瑕。

细节之于美丽，更是一种态度，是一种对生活品质的追求。

注重细节意味着精致、不粗糙。

在追求美丽的道路上，细节美人达到这样一种境界——精致却不造作，完美却不极端。

虽为后天养成，却如同大自然的馈赠或者就像我们生而带来的禀赋一样，令人惊叹且倍感亲切。

它是女人内在修养的自然流露，水到渠成一样自然。

做自然的细节美人，是这一季的美丽风尚，亦是现代生活对女性的期待。

修炼成为细节美人，是每一个女人都可以实现梦想！

## <<做个细节美人>>

### 作者简介

商忆沙，生于浙江绍兴，是一位温婉大方、多才多艺的知性美女演艺明星。

2006年毕业于中央戏剧学院表演系。

演出过多部优秀的话剧、电影和电视剧，如《封神榜》《八个女人》《唯有承诺留我心》《龙游天下》《珍爱一生》等。

在刚刚开拍的新版《三国演义》中，饰演糜夫人。

曾学习过声乐，并获得全国青年歌手大奖赛美声组铜奖。

并于2008年10月推出最新单曲《最美的爱》。

海姿丽胶原蛋白等知名品牌的形象代言人。

她凭借大气欧化的独特外形，赢得了“性感混血知性美女”称号，气质独树一帜。

于2007年出版了体现其知性魅力的《魅力女^优势生存全集》一书。

2008年，北京奥运会期间因帮助外国游客而获得“最美奥运志愿者”称号，深受网友追捧。

## &lt;&lt;做个细节美人&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 肌肤护理篇1 做好基础护理，绽放靓丽容颜小心，洗脸方法不当会揉出皱纹 / 4面膜贴完后面部要清洗和护理 / 6淋巴按摩，走在护理肌肤之前 / 7只涂抹真正需要的，以免肌肤“饮食过量” / 8特别的你要选择特别的洁肤方式 / 9做表面护理的同时，也要做“肌肉”护理 / 10还在用婴儿护肤品?该换了 / 11不同的肌肤要喝不同的护肤水 / 12给面膜加个保鲜层，营养吸收更全面 / 13展开皱纹再涂抹护肤品 / 14按摩用对方式，肌肤才会更紧致 / 15脸部护理六式，让护肤效果加倍 / 17注重春季护肤，当心病毒“爬”上身 / 202 保湿防晒，美丽女人的必修课为不同肤质度身打造保湿方法 / 22空调房间，保湿要先行 / 24抽出三分钟来做个化妆水面膜 / 25补水同时别忘了锁水 / 26油性肌肤去油更要补水 / 27肌肤松弛，缺水也缺“油” / 29做面膜前先让肌肤“喝”点水 / 30水嫩肌肤可以“浴”出来 / 31运动后三部曲：补水、清洁、沐浴 / 32室内、阴天也需要防晒 / 33肌肤晒伤急救：消炎、脱敏、去色素沉着 / 34防晒，你关注到嘴唇了吗 / 363 修护问题肌肤，完美女人拒绝瑕疵黑头千万不能用手挤 / 38饮食+按摩，帮你赶走脸上的小斑点 / 39用鸡蛋就能拯救黑眼圈 / 41真假眼袋区分好，防御治疗有高招 / 43祛除鱼尾纹需要为眼部肌肤供供氧 / 45顺藤摸瓜，依据痘痘产生的原因来消灭它 / 47挑选护肤品，敏感肌肤者更要谨慎 / 49肌肤干燥，要“喝”牛奶与白醋 / 51暗淡肌肤保养三招：去角质、保湿、按摩 / 53抗皱进行时，把衰老拒之门外 / 54用“绿色”的方法去美白 / 56完美保养，拒绝疤痕 / 58治疗痤疮要从胃经上着手 / 60不同年龄要用不同手段抗击毛孔粗大 / 62第二篇 美丽“妆”扮篇4 “爱红妆”，你不可不知的原则不化妆也要卸妆 / 66底妆——为自然妆容做铺垫 / 67看看肌肤时刻表，按时踏上美容直通车 / 68刚洗完澡，肌肤对化妆品SayNO / 70选底霜，要“看脸色” / 71细心规划眉毛的美丽 / 72别让残余唇色毁坏优雅形象 / 74隔离霜并非时时必备 / 75果酸美容要慎之又慎 / 76眼镜女孩化妆有诀窍，教你做个知性美人 / 775 正确使用化妆品，给美丽上道保险脂肪粒——错用眼霜惹的祸 / 80面膜使用四注意 / 82正确使用睫毛膏，避免出现“熊猫眼” / 84涂抹护肤品也要讲究“先后来后到” / 85精华素——夜间滋养更高效 / 86远离面霜的四个使用误区 / 88让眼睛受益无穷的眼膜使用方式 / 90让晚霜日霜回到自己的岗位上 / 92为不同肌肤挑选不同的卸妆品 / 93讲方法，防晒霜才能物尽其用 / 94掌握底霜使用六技巧，保护女人的“第二层肌肤”小窍门让你的化妆品功效加倍 / 98擅用香水，让别人闻出你的女人味 / 100化妆水最爱亲近化妆棉 / 102薰衣草精油，让你享受静心的感觉 / 103选择护肤品，春夏秋冬各不同 / 104及时清洁化妆工具，别让细菌吻上脸 / 105第三篇 周体呵护篇6 护理秀发，让颜面更光鲜靓丽洗头可不是搓衣服 / 110护发还得靠“水洗” / 111千万不要一“梳”到底 / 112要细心挑选适合自己发质的洗发水 / 113发要常梳，也要适度 / 115不要在发根重点“施肥” / 116给头发“吹风”也有对错 / 117香水喷头发，干枯便会找上门 / 119美丽女人拒绝头皮屑 / 120第四篇 衣食添色篇第五篇 内外兼修篇第六篇 美丽加分篇

## &lt;&lt;做个细节美人&gt;&gt;

## 章节摘录

在众多减肥方法之中，最受女性欢迎的莫过于“水果代餐”。

她们认为，水果含有糖分，又有维生素，不会使人长胖，还能给人以饱腹感，是最好的减肥食品。

殊不知，这种方法也存在着不少误区。

因为，水果的营养并不全面，水果中几乎不含脂肪，蛋白质含量也非常低。

水果中的维生素和矿物质含量并不高，其中铁的含量比不上肉类和鱼类，钙的含量远远低于牛奶和豆制品，维生素C和胡萝卜素的含量不如青菜，因此，水果中所含的营养物质远远不能满足人体的需要。

如果用水果做主食，人体得不到足够的蛋白质供应，缺乏必需脂肪酸，各种矿物质含量也严重不足，长此以往，人体的内脏和肌肉会发生萎缩，体能和抵抗力也会下降。

缺乏蛋白质使人形容枯槁，缺乏必需脂肪酸会使人的肌肤和毛发质量下降，因贫血导致苍白憔悴，因缺钙导致骨密度降低。

这样的状态，又怎么能美丽呢？何况，用此种方法减肥，一旦停止，非常容易反弹，而且很可能比减肥前更胖。

因为内脏和肌肉萎缩之后，人体的能量消耗就会减少，即使吃和以前一样多的东西也更容易发胖。

那么，吃水果对减肥究竟有没有作用呢？应该说如果安排得当还是有帮助的。

首先，可以用水果代替平时爱吃的各种高热量的零食，如巧克力、花生、瓜子、糕点、薯片之类的小食品。

其次，晚餐时，可以先吃一些水果，然后喝一些粥作为主食，适量地吃一些低脂肪的菜肴，如蔬菜、豆制品、鱼、瘦肉、鸡蛋等。

这样就能有效地降低晚餐的能量摄入，对减肥很有帮助。

下面提示几种容易使腿肥胖的错误走路姿势。

1. 踢着走有些人会有一种习惯就是踢着走。

踢着走的时候身体会向前倾，走路时只有脚尖踢到地面，然后膝盖一弯，脚跟就往上提！所以，走路的时候腰部很用力，很像走小碎步一般。

2. 压脚走与踢着走很类似，但是这种压脚走的方式却是双脚着地的时间比踢脚走的时间长。

走的时候身体重量会整个压在脚尖上，然后再抬起来。

如果长久这样下去，会导致腿肚的肌肉愈来愈发达，那就会有讨厌的萝卜腿出现。

3. 踮脚尖走踮着脚尖走的人，其实本意是为了使步伐更美妙。

由于过于在脚尖上使力，会使膝盖因为脚尖使力的关系而太用力于腿肚上，很容易产生萝卜腿。

4. 内八字走法内八字走路不仅影响胆、胃和膀胱的经络，长期采用这样的走法还会造成O形腿。

5. 外八字走法外八字走法会使膝盖向外，感觉没气质，甚至产生O形腿。

此外，外八字走路有碍阳经，使肝、脾、肾脏气血紧张，血流不畅，影响大脑血液的供应，造成大脑血液回流不畅。

减肥也要推陈出新说起减肥很多女性想到运动、节食，其实下面几个方法也是很好的减肥方法，操作起来既简单，效果也不错。

1. 减慢吃饭的速度每进一口食物应尽量多嚼几口，慢慢咽下去，这样可以使大脑有时间形成“饱”的信号，刺激下丘脑饱中枢，以消除饥饿感。

当血糖升高到一定浓度时，饱中枢就会发出停食信号。

所以，最好尽量选择咀嚼要花时间长的食物，如蔬菜、粗纤维食品等。

如果狼吞虎咽，只用几分钟就把饭菜吃光了，饱中枢还没来得及发出信号(一般需20分钟才发出信号)，吃过量了都不知道。

因此，慢食是一种很好的减肥方法。

2. 试试吃花粉这是目前美国非常流行的一种减肥方法，服用花粉制剂不仅能使疲劳的身体得到恢复，还可以使你的体重减轻。

3. 嚼口香糖也可以减肥英国的一份研究报告显示，嚼口香糖可以减肥。

## <<做个细节美人>>

据计算，嚼1小时口香糖可以消耗11卡路里的热量。

这个数字也许看上去对减肥者没有足够的吸引力，但想想，只要你没事的时候，嚼一嚼口香糖，长此以往就可以轻轻松松减掉十几斤肉，这样的减肥效果对你应该有吸引力了吧。

4. 喘气减肥法每天用30分钟以上的时间连续地踩健身单车直到“气喘吁吁”，但切忌运动后因胃口大开而增加食量。

## <<做个细节美人>>

### 媒体关注与评论

著名造型师毛戈平美来自于内心，美来自于细节。

亚洲健康魅力产业集团董事长康天成忆沙的这本《做个细节美人》为大家提供了很多简单实用的、自助式的美丽方法，可以帮助每个女性从细节中破茧成蝶，舞出美丽。

新华社资深记者王洁明美女要在男人心目中保持美好形象，必重细节。  
女人看商忆沙此书，男人就有福了。

中国首席女造型师秋苹一直从事塑造美丽的工作。

《做个细节美人》是本好书，她会让你更懂美丽其实源于细节！资深美容品行销顾问于雅莉想成为美女，有无数种办法；不想成为美女，只要一举手一投足就可以做到。

美丽无范本，它就蕴藏在生活的细节中。

国家一级造型师阿涛世上没有丑女人，只有懒女人，让我们一切从细节开始吧！



## <<做个细节美人>>

### 编辑推荐

《做个细节美人:令你光彩照人的200个细节》是由汕头大学出版社出版。

· 从细节中发掘美丽，由内而外散发迷人魅力 · 修炼成为细节美人，是每一个女人都可以实现梦想  
细节美人的时代已经到来，你就是舞台上最闪亮的明星虽然没有天生丽质、没有由生而来的曼妙身材，但是不要气馁，你可以选择做个细节美人！

做细节美人才能成为美丽风尚的宠儿，从众多美丽中脱颖而出，独放异彩！

<<做个细节美人>>

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>