

<<美容天王>>

图书基本信息

书名：<<美容天王>>

13位ISBN编号：9787883529705

10位ISBN编号：7883529706

出版时间：2007-1

出版时间：良品、东映文化传播公司 新疆美术摄影出版社，新疆电子音像出版社 (2007-01出版)

作者：良品 著

页数：143

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>

## <<美容天王>>

### 前言

完美，呼之欲出；肌肤，宛如新生！

法国哲学家Simone de Beauvoir的一句话：One is not born a woman, one becomes one！

女人并非生而成为女人，女人是经由后天培养雕塑而成的！

“born”（生成）和“becomes”（养成）之间的区别在于，生成只是“形似”，养成则是“神似”，是积累生活智慧所形成的一种厚度，一种慧于中、形于外的光华。

尽管我们无法主宰“born”（生成），但我们可以决定如何“becomes”（养成）。

美丽女人的养成和积累，首先要做到的是不放弃自己。

女人如果一旦从心理上放弃自己，那么任凭世界上再昂贵的保养品、化妆品也无力回天！

完美女人的养成是永无止尽的，除了一颦一笑间的眼波流转、干净的指甲、淡淡的体香、温暖的宽容、紧致的曲线，晶莹剔透的肌肤保养手法也要比别人高段。

现在就恋上成就完美女人的一系列肌肤护理……洁肤，必经的美丽仪式。

清晨与夜晚的洁肤时刻，心无旁骛地关爱自己，在洁面的几分钟之内，让前所未有的洁肤方式精致呈现，让你的美丽独一无二。

当我们将臻致精华露轻轻地滴在手上，慢慢地在肌肤上推开时，我们可以感受到它瞬间溶入肌肤的魔力。

衰老、干燥、油脂、色斑、皱纹……肌肤的敌人十面埋伏，无所不在。

面膜，有针对性地清洁和营养面部肌肤，而且效果即刻可见。

## <<美容天王>>

### 内容概要

风靡全球的东方按摩术，派别很多，且各国手法略有不同。

中国古代宫廷穴位美颜秘术便被称为穴位按摩，根据人体穴位分布施以利导，疏通筋络、放松全身。而相传泰式按摩发源于2500多年以前古印度西部，融合了传统泰国医学理论、草药医学、瑜伽以及中医和佛门参禅修炼等多门派流的精华，形成一门系统完整的按摩科学，更成为古代泰王招待皇家贵族的最高礼节。

还有日韩经络按摩法、土耳其瘦身推拿术等时尚神奇的美容纤体术也在数千年的历史沉淀中，既有鲜明的民族特色，又积累了丰富的、比较完整的理论和经验。

想要开启你的美丽人生吗？

现在就让我们一起将美丽“按”出来吧！

美容、减肥、丰胸、美体、女人香在这里都能实现……

## &lt;&lt;美容天王&gt;&gt;

## 书籍目录

PART I 探寻肌肤奥秘，留住年轻肌肤破译肌肤原理结构呵护肌肤，从了解自己开始你了解自己的肤质吗？寻找属于你的保养套餐获得完美雪肌的保养程序正确卸妆美丽持久化妆水——妙不可言的护肤品精华素——逆时空的美丽奇迹防晒，宠爱肌肤的永恒主题揭开面膜神话真面目绝对清洁，给你清爽的脸润肤霜，让你肤如凝脂娇美似玉磨砂膏——给你如丝般的肌肤触感聪明的G1rl可别忽视用眼霜哦美肤“摩”幻体验解读肌肤护理与季节的亲密关系春季：活跃的敏感肌肤清洁，给肌肤一个明媚的春天/重点在于防过敏夏季：做个艳阳天里的“水美人”防晒、夏季护肤重头戏补充水分、帮肌肤解渴秋季：疲倦肌肤的修复期秋季护理，保湿滋润是关键优质美白秋季提案肌肤排毒的好时段冬季：深层关爱肌肤寒冬保湿三重奏营养、从内至外的根本护肤之道寒冬，给肌肤温暖的呵护PART 2 施博士肌肤急诊室——问题肌肤的特殊护理油光满面大作战向又红又痒的肌肤SAY GOODBYE唤醒黯沉肤色只要青春不要痘告别毛孔粗大！延缓衰老驻颜有术浮肿的眼睛、黑眼圈与鱼尾纹让肌肤从里白到外PART 3 美体——身体的贵族化生存天鹅美颈锁住他视线如水般的纤纤玉手“沟”人心魄的凝脂美胸平滑腹部令人艳羡丰润美臀暗妖娆净白双腿似春笋纤足凝香，性感终端PART 4 泡澡，护肤美颜的捷径排除小腹赘肉的茴香精油按摩让肌肤白皙细嫩的牛奶浴活络气血循环的微醺红酒浴疲劳尽消、舒筋活骨的白醋浴抚平肌肤粗糙的盐浴安全度过生理期的药浴PART 5 好气色，需要好营养水果蔬菜，温润美肤香蕉葡萄汁番茄青瓜汁奇异果橙汁番茄木瓜橙汁润颜靓汤，煲出美丽肌肤补血乌鸡汤木瓜煲鸡脚熟附子羊肉汤杏仁炖鸭块黄杞煲生鱼香梨煲鸭肾滋养菜肴，烹饪有方百合蒸花肉南芥炒肉片白云蒸土豆青瓜炒猪肝荷香蒸鸭块青椒炒玉掌白玉蒸龙眼溜炒核桃鸡白玉扣莲仁

## &lt;&lt;美容天王&gt;&gt;

## 章节摘录

- 插图：A.远离正午的太阳避免在上午10点到下午3点之间接受日晒，因为那时太阳的辐射线最强。
- B.提早涂上防晒乳在出门前半小时涂上防晒乳，好让它渗透至你的皮肤表层，或是在化妆前15分钟涂抹防晒乳。
- C.涂防晒乳不必太“节省”为了得到防晒乳完全的保护效果，你必须涂抹正确的分量。专家建议大约28g的防晒乳，可以涂满你的全身，所以不要期待一瓶约113g的防晒乳可以伴你度过一个夏天。
- 还有，即使只是买一瓶3天量的防晒乳，你仍需注意它的使用日期，因为防晒乳有一定的保存期限。所以考虑一下那瓶自去年夏天就躺在你家浴室柜子里的防晒乳，是不是还能使用吧！
- D.用防晒乳涂满每一寸暴露的肌肤只要是暴露在外的皮肤就请你抹上防晒乳，每天都要抹。如果你整天都在户外活动，那么请在衣服底下的皮肤上也擦上防晒乳，因为阳光有时会穿透一些布料（特别是泳装及棉质的T恤），晒伤你那些很少暴露在外，却容易晒伤的部位。
- E.不断补搽防晒乳当你游泳后用毛巾擦拭身体、出汗（即使你只是在游泳池畔做日光浴）时，所涂的防晒乳都会消失。所以请不断补搽防晒乳吧！
- F.下水后记住再涂抹防晒乳防水并不代表可以百分之百地防止水分将防晒乳冲走。大部分注明有防水成分的防晒乳，大约在水里80分钟以后，必须再涂抹一遍。使用防水配方防晒乳，也请你在长时间潜水或是大量流汗后，再涂一遍防晒乳。
- G.别忘了你的嘴唇未加以保护的嘴唇经常会被严重晒伤，而且反复的曝晒将会让你的双唇失去魅力。所以请在你的袋子里放上一支防晒系数15的唇部防晒膏，并经常使用它吧！
- H.覆盖你的眼睛眼部有眼部专属的防晒产品——太阳镜！它可以滤除大部分的紫外线。
- I.躲在帽沿下躲在有阴影的地方，戴上一顶宽边帽，用来保护头皮甚至是眼睛，有可能的话再撑一把洋伞！但是这些动作，都无法完全取代防晒乳的功用。
- J.避免使用含有酒精成分的防晒乳你最好不要使用含有酒精成分的防晒乳，即使它们的防晒效果一样，但是却比别的防晒乳容易刺激你的眼睛。更糟的是，就像它们标签上所说的一样，它们会让你的皮肤发红。所以当你正在烤肉，或是坐在营火之前，请不要涂上这种含有酒精成分的防晒乳。

## &lt;&lt;美容天王&gt;&gt;

## 编辑推荐

《美容天王:明星护肤私家秘笈》：不做美容代言人，不做美容小公主，就做美容天王麦当娜、梅根·福克斯、伊娃·朗格利亚、大S、林志玲、萧蔷、全智贤……女明星美容圣经大公开美肤基本功×特效实用保养术×天然滋养醒肤术“赠VCD”影视版美容大王超经典的美容护肤DIY程序无瑕美肌焕然新生美丽肌肤之路，完整收录香港的美容天王独家分享20多年来在工作、生活中的美容护肤经验揭秘女明星养颜美体DIY秘方保养入门第1课，了解自己的肤质正确的护肤步骤：卸妆 洁面 化妆水 眼霜 润肤霜(乳液) 精华素 隔离防晒·磨砂膏·面膜·脸部按摩破解四季肌肤难题：春季防敏感·夏季补水防晒·秋季排毒修复·冬季深层保湿问题肌肤的特效处理方案：油光·红痒·肤色黯沉·黑色素·青春痘·斑点·毛孔粗大·皮肤衰老·眼睛浮肿·黑眼圈·鱼尾纹7大完美肌肤新生计划，从头到脚，享受无瑕美肌天鹅美颈养成术、纤纤玉手养成术、凝脂美胸养成术、平滑美腹养成术、圆润美臀养成术、净白美腿养成术、凝香玉足养成术清洁·穴位按摩DIY·保湿·防晒·去死皮·天然面膜DIY泡澡护肤美颜也有捷径可走：茴香精油按摩·嫩白牛奶浴·活血通经络红酒浴·舒筋消疲白醋浴·抚平粗糙盐浴·生理期药浴好营养吃出好气色：润颜蔬汁·养颜靓汤·滋养菜肴VCD影视版“美容大王”超级经典的美容护肤DIY宝典全程为你揭秘女明星的私家护肤秘技传授肌肤护理完全方案，从头到脚，保养全身肌肤打造零缺点的无瑕美肌

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>