

<<我的爱美书>>

图书基本信息

书名：<<我的爱美书>>

13位ISBN编号：9787115276063

10位ISBN编号：7115276064

出版时间：2012-6

出版时间：人民邮电出版社

作者：曹赐斌，朱正生，陈丽卿 著

页数：154

字数：140000

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>

<<我的爱美书>>

前言

“我想要再白一点。

” “我想要小腹、大腿再瘦一些。

” “我想要回到从前少女时的好肤质。

” “但是，现在美容信息充斥又纷乱，似是而非、伤身又伤财的错误信息实在太猖狂了，到底该如何选择呢？

” 你的渴望我们听见了！

我们将以最专业的对策、全方位的角度、实用好学的秘诀，一次满足你的三大渴望！

让你在变美的过程中，享受零风险、高满足的专业呵护！

每个女人的美丽，都是独一无二的，没有统一的绝对标准。

匠气化的外貌美，不能展现一个女人真正的独特及灵魂。

唯有全方位及量身订做的照护美丽，才能发挥每个女人的特质，满足每个女人不同的需求，展现自信魅力，达到“真美人”的境界。

因这共同的使命与信念，我们组成了华人界最权威的专业团队，首度结合了“整形美容”、“生活彩妆”及“魅力造型”三大领域中，业界信誉最优、经验最丰富的三位权威专家——曹赐斌整形外科医师、朱正生生活彩妆大师、陈丽卿形象管理顾问，联手为你打造79个最安全又有效的美丽魔法。

不管你的年龄多大，本书都将让你的美丽历程变成一场惊艳之旅，让你发现自己也可以变得这么美，学习与成长也可以这么快乐、轻而易举。

让你当个永远充满自信的真美人！

<<我的爱美书>>

内容概要

本书结合整形美容、生活彩妆、魅力形象三大领域，针对爱美的你最关心的三大问题“美白”“瘦身”“青春”，由三位重量级专家为女性读者开出100个美丽处方，以问答的方式呈现，一次解决所有爱美的烦恼，满足所有爱美的需求，让你迅速变身时尚真美人。

<<我的爱美书>>

作者简介

曹赐斌，资深整形外科及美容外科专科医师，迄今已有20多年丰富临床经验，在中国台湾省整形美容界有“南霸天”的美誉称呼，在整形美容及唇颚裂、颅颜重建整形领域上的成就，医界更有目共睹。他长久深耕于美容整形学术研究贡献，已于医学会发表数十篇论文，20余年来已持续在各大报纸及专栏发表过上百篇与整形美容相关的文章，嘉惠爱美大众。

朱正生，他不喜欢手术刀却爱化妆笔，放下杯盘却端起调色盘。从逃避医学院的学生到进入化工界与化妆品制造界，再从空少变成服装店的老板，他的经历令人充满好奇。接触服装后，他开始钻研彩妆，远赴法国Forum整体造型艺术学校和巴黎Atelier艺术化妆学校学习专业化化妆技术与人体彩绘化妆。作为一名成功的生活彩妆大师，多年来他一直是媒体的宠儿。著有《生活彩妆》、《幸运彩妆》、《保养彩妆》、《彩妆密码》等。

朱正生新浪微博：<http://weibo.com/u/1905976331>

陈丽卿，企业形象的品牌领导者、华人世界形象顾问的训练者、男人与女人的气质养成师。她拥有美国亚历桑纳大学织品服装硕士学位，曾任美国服装设计师，自创Zoe Rao品牌。

在形象管理部分，她担任百大企业形象管理训练师暨顾问等。16年来，她融合学校与实务经验在形象管理上，将穿着美感与肢体语言等抽象学问进行整合与研究，并将抽象的形象管理整理成科学化、系统化、具体化并适合东方人使用的形象管理法则，让每个人都能轻易地了解、掌握属于自己的“魅力使用说明书”。除此之外，她还通过课程、演讲、广播、专栏、书籍等媒介影响了上百万人。

<<我的爱美书>>

书籍目录

- 前言 美丽私房话
- 美丽诊疗室 No.1
- 超越美白?美肌亮度迅速飙升
- 超越美白宣言
- 透亮美肌关键对策
- 透亮美肌终极魔法
- 整形美容
- 美人魔法1 防晒产品聪明选择七大指针
- 美人魔法2 五大秘诀，让你晒不黑！

- 美人魔法3 聪明洗脸四撇步，肌肤水当当！

- 美人魔法4 一定要去角质吗？
- “三大自我检测指标”见分晓！

- 美人魔法5 去角质产品怎么选、怎么用，最安心？

- 美人魔法6 保湿护肤品怎么选？

- 美人魔法7 皮肤泛油蜡黄，怎么救回亮白光采？

- 美人魔法8 抗老化全计划，饮食、运动、睡眠三管齐下！

- 美人魔法9 药妆美白产品的安全成分与使用方法
- 美人魔法10 积极型速效美白疗法大检视
- 美人魔法11 积极型速效美白疗法五大热门问题解惑
- 美人魔法12 TOP5最恼人美白问题各个击破
- 魅力形象
- 美人魔法13 你天生的打光板——皮肤色彩属性
- 美人魔法14 不同人种，皮肤色彩属性就不同？

- 美人魔法15 皮肤色彩属性之四季色彩译码
- 美人魔法16 春、夏、秋、冬，我到底属于哪一季？

- 美人魔法17 如果两个季节的色彩群都能让我发亮，该怎么判定？

- 美人魔法18 哪里可以得到专业的测色服务？

- 美人魔法19 衣服色彩怎么挑？

- 美人魔法20 染发的发色怎么选？

- 美人魔法21 三点全亮自备镁光灯，美肌轻松亮起来！

- 美人魔法22 “色”计权威不漏白

<<我的爱美书>>

美人魔法23 你的白，天天看得到！

美人魔法24 黑色一定显瘦？

<<我的爱美书>>

章节摘录

美人魔法3 聪明洗脸四秘诀，肌肤水当当！

1.清洁满分，美肌天生：肌肤清洁的工作做得好，可以有效地去除老化角质。

肌肤健康、保水度佳，肤色自然就明亮有光泽。

若在清洁不完全的肌肤上擦保养品，反而会让肌肤上的水分被外在的空气抢走，肤色会显得更加干燥黯沉喔！

2.最好的脸部清洁品是哪一款？

中性的清洁剂或干净的清水都是很不错的清洁品。

清水本身即是保养品，它不但具有清洁效果，还可以补充肌肤所需的水分。

3.如何区分清洁品的酸碱度？

除了看产品标示外，基本上，使用完后若感觉很干涩，就表示产品偏酸性；洗后若感觉肌肤仍油腻，就表示产品偏碱性；洗后感觉舒服不紧绷的产品，就属于中性。

如果你是油性肤质的人，觉得用中性清洁剂无法彻底洗净，洗后脸还是有点油，那么建议你，洗脸时多洗一两次，就可以解决问题了。

不要放弃中性清洁剂，因为它对皮肤的刺激最小，清洁保养效果最好。

讲求快速又有效的产品，通常对皮肤的伤害也最大，长期使用反而会导致更多肌肤问题。

4.一天中洗脸的次数，几次才算刚刚好？

一天中洗脸的次数要依个人出油的程度来决定。

但洗脸的次数也不能过多，因为皮肤上适量的油脂可以保护肌肤，让肌肤保持水嫩。

通常在一天当中，使用中性清洁剂洗脸一次即可，其他时间若需要洗脸，可以单用清水。

若是干性肤质的人，早晨出门前，就可以单用清水洗脸，晚上回家卸妆后，再用中性清洁剂洗去白天在外的尘垢。

美人魔法4 一定要去角质吗？

“三大自我检测指标”见分晓！

在每天都做基础清洁的情形下，如果你的角质层还是很厚，就可以考虑做进一步的去角质清洁护理

。若角质层厚度适中，就不需要再去角质了。

如何辨别角质层是否适中呢？

“三大自我检测指标”见分晓： 1.皮肤触感是否粗糙？

2.皮肤看起来是否有光泽感？

3.皱纹、细纹是否过多？

如果你的皮肤触感细滑，有光泽感、也没有过多的皱纹，你就不需要去角质，基础清洁工作做好即可。

反之则可以考虑做去角质的工作，油性肌美人建议每周进行一两次(夏天油脂分泌旺盛，建议每周至少两次)，干性肌美人以及敏感肌美人每周进行一次；混合肌美人于T字部位，每周进行两次，其他部位一周一次就足够了，按照以上说明去角质可以让肌肤代谢更完全。

美人魔法5 去角质产品怎么选、怎么用。

最安心？

基本上去角质产品分为物理性去角质产品以及化学性去角质产品两大类，你可以视个人需要选择。

物理性去角质——磨砂膏：以磨砂颗粒摩擦肌肤，使老旧表皮剥落。

选择时以颗粒细小为原则，使用时手劲不宜过重。

一周当中使用的次数需视个人角质层增生的速度与厚度来决定，但最好不要超过每周两次。

化学性去角质——果酸、A酸类护肤品：以果酸等成分来促进肌肤自然的代谢功能。

市场上的化学性去角质产品浓度均在15%以下，可以安心地天天使用。

这类产品的质地有霜状、乳液状以及凝胶状等，使用时通常在洗完脸后薄擦一层即可。

使用后，建议再擦上一层具有抗氧化剂成分的保养品，以缓和酸类成分所带来的刺激，并降低其伤害

<<我的爱美书>>

。使用这类产品后，白天需特别加强防晒的工作。
敏感性肌肤的美人，使用这项产品时要格外注意观察肌肤变化，若有不适请立即停用并及时就医！
美人魔法6 保湿护肤品怎么选？
干燥是肌肤的大敌，不但会让肌肤黯沉，失去光彩，更是加速肌肤老化的元凶。
清洁完毕后，一定要马上使用含保湿成分的护肤产品，将水分锁进肌肤，肌肤自然就会保有水润光泽。

。保湿护肤品一定要含有油性的成分，才能将水分有效地锁住，并在肌肤上形成一道保护膜。
保湿护肤品在质地上，依含水性与油性比例的不同，分成乳液(Lotion，含水性高)、凝胶(Gel，水性+油性)、乳霜(Cream，含油性高)三种。
基本上，凝胶状的产品保湿效果最好。
如果没有凝胶状的产品，也可以拿乳液与乳霜一起使用。
容易出油的美人，可以将乳液与凝胶一起使用，清爽无负担。
若属于干性肌肤的美人，或到了干冷的冬季，就可以将乳霜产品作为保养重点。
美人魔法7 皮肤泛油蜡黄，怎么救回亮白光彩？
体内温度增高或心情躁郁时，皮脂腺的分泌就会旺盛起来，肌肤就会显得既油又厚，蜡黄并失去光泽。
相对的，在体内温度低或心情好时，皮脂腺分泌较为正常，肌肤就不易过度泛油，肌肤看起来就偏白。

。这就是秋冬时肤色总比夏季看起来明亮，心情好时总比心情低落时看起来更漂亮的原因。
皮肤泛油蜡黄，最有效的解决之道，在于心理、生理双管齐下。
心理要诀：保持平和的心情，尽量不要发脾气。
这样一来体内温度就不会升高，减少出油的机会。
生理要诀：除了避免曝晒于阳光下之外，“冷敷法”也是一个不错的选择。
其主要目的就是让肌肤的温度迅速降下来，使之镇定，并缓和皮脂腺的分泌，这样一来肌肤就会回复原有的光彩。
你可以选用具有镇定及保湿效果的面膜，或简单地使用冷清水，先做几分钟的冷敷，之后再擦上保湿品就可以了。
记得在冷敷前，一定要先将肌肤清洗干净，否则只会造成火上浇油的反效果喔！

P9-13

<<我的爱美书>>

后记

外在100分，内在30分的美女，就算绝色，也不是迷人的真美人；内在100分，而外在30分的好女人，即便心美，却总还是让人觉得少了那份吸引力。

到底外在要多美、多白、多瘦、多年轻，内在要如何成长与改变，才是悠然自得、人见人爱的真美人？

美丽，没有绝对的标准。

因为每个真美人，都应该拥有自己的特色。

你，找到了吗？

让我们一起寻找美丽的答案！

让男人退避三舍的四大类型 自识过高的骄娇女 再美的女人，如果骄纵、任性、随意摆布男人，或总是以自我为中心、99%的话题都围绕在自己身上，也是会让男人退避三舍的。

应该试着多为他人着想，让人欣赏你的外在美之余，也能感受到你的亲切迷人。

病态的骨感 许多女人总希望自己能拥有模特儿般的身材，但事实上，以男人的观点来看，过瘦的女人呈现的是病态和不健康的骨感，已经失去了女人吸引男人关键的柔美感。

所以爱美的女性千万不要对身材过于苛求，不仅失去了健康，连男人缘也不见了。

自暴自弃的邋遢女 自暴自弃的邋遢女对自己的外在完全不在意，觉得自己天生就不美，并放弃爱美的权利。

这样是非常可惜的，每个人都有自己独特的魅力，放弃了自己的美，不仅让应有的光芒尽失，也会让人有距离感，无法亲近。

另外，身上有异味或衣服看起来皱皱脏脏的女人，也会让人觉得对自己不够负责。

让人备感压力 即使只付出了一点，也喜欢不断强调，深怕别人忽视的女人；言谈之中，还喜欢不时炫耀自己，言语咄咄逼人，或是喜欢针锋相对，论断他人的观点；爱情关系中，不断“夺命连环Call”的女人，都会令男人却步。

致命吸引力！

真美人的六大特质 爱自己 这是真美人最重要的根本。

欣然接受自己的一切，用智慧去成长与调整。

外在需要多美、多白、多瘦、多青春，都有一套自己的标准。

每天看到镜子中的自己，都是令人爱恋的，因为你拥有最美的自信。

不求回报地爱人 真美人对自己的爱很多，因而有满满的爱可以分享给他人。

她懂得勇敢地去爱人，不怕受伤害。

她付出的爱不是交换式的，而是不求回报、真心的付出。

内在美、外在美动态整合，拥有真魅力 在传统的教育中，我们常被教导不要注重自己的外表，美丽只是肤浅的外在形貌。

大家进而内化这样的想法，以为只要有善良的内在就足够了。

或是在不断尝试外在美的过程中，不得方法及要领，使得自己挫折感加深，因而放弃所有变美的可能性。

其实人终究不能欺骗自己的眼睛，更无法欺骗自己的灵魂。

外在的分数越低，内在的自信也就越低。

外在美成长，自信就会更强，你每天看着镜子时，就会更快乐满意，积累出对自己更多的爱与能量。只有这样才能带动自己与身边的人，追求更多的快乐与幸福。

不嫉妒，全然地欣赏他人 真美人因为对自己内在与外在的美丽都感到满足，所以不会嫉妒其他女人，反而懂得欣赏并赞美他人之美。

因为真美人懂得自己的独一无二和无可取代。

拥有自我的选择权 真美人可以是个温柔的、享受他人疼爱的小女人。

但当身边的人需要她时，她也可以坚强地挺身而出。

不管身处哪一个角色，都是心甘情愿的抉择。

<<我的爱美书>>

同样的，不管哪一种外在美，真女人也都懂得自信选择，让自己开心！
而不是一味地模仿、随波逐流。

优雅的平衡与自在 真美人会充分安排自己的生活，懂得将自己的每个角色、每样事物，加以优先排序，生活就是一件最美的艺术品。

就算生活忙碌，她也永远从容不迫，因为她知道自己要什么，懂得如何让自己永远处在最佳状态。

美丽，由内而外，积极保持外在的美丽，用心开发内在的智慧，但愿每个女人都在这本书中找到美丽的答案，永远美丽！

<<我的爱美书>>

编辑推荐

《我的爱美书:美白、瘦身、青春一气呵成》为史上最丰富、最完整的超美丽宝典。一册在手,你无须再备五花八门的时尚美容书。

“整形美容”+“生活彩妆”+“魅力形象”台湾最具权威三大扮美专家,通力献策100个你最渴望解决的美丽疑问,一次解决所有爱美烦恼,让你立刻变身时尚真美人。

<<我的爱美书>>

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>