

## <<做自己的美容大王>>

### 图书基本信息

书名：<<做自己的美容大王>>

13位ISBN编号：9787512704756

10位ISBN编号：7512704755

出版时间：2012-10

出版时间：中国妇女出版社

作者：吴海燕

页数：218

字数：170000

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>

## <<做自己的美容大王>>

### 前言

漂亮，到底重不重要？

身材，到底重不重要？

重要。

从某种意义上说，漂亮是女人无形的资本，是一张通行证、一块敲门砖。

这通行证或敲门砖，能让漂亮的女性找到好的工作，找到“高富帅”的男朋友或老公。

如果你是个漂亮女人，那么恭喜你，你的脸蛋至少让别人看起来够赏心悦目。

但是，如果你是个长相平凡的女人，那也没关系，如果你肯主动学习美容养颜之道，那么你的美丽一定会倍增的。

所以记住这句话吧：“女人的容貌，30岁以前靠父母，30岁以后靠自己。

”任何女人，要想美颜永驻，首先得学习保养和美容之道。

那么：你想知道如何变快乐吗？

你想知道如何变白皙吗？

你想知道如何变纤腰吗？

你想知道如何唇红齿白吗？

…… 想知道的话，翻阅本书吧！

本书会告诉你最完美的驻颜保养方。

本书先从内心的快乐祥和开始，然后介绍了头发、五官、颈部、肩部、手、足、胸部、腰部、臀部、双腿等美颜保养的方法及美容误区，相信一定能让你从头美到脚。

按照本书中提供的方法试，试看吧！

只要你养成正确的生活习惯，相信用不了多久，你一定可以拥有美丽的秀发、白皙光滑的皮肤、洁白的牙齿、凹凸有致的身材、闪亮的红唇、光洁挺直的美背……360°无死角的完美容颜！

## <<做自己的美容大王>>

### 内容概要

你想知道如何变快乐吗？  
你想知道如何变白皙吗？  
你想知道如何变纤腰吗？  
你想知道如何唇红齿白吗？

.....

想知道的话，翻阅吴海燕编著的《做自己的美容大王》吧！  
本书会告诉你最完美的驻颜保养方。

《做自己的美容大王》先从内心的快乐祥和开始，然后介绍了头发、五官、颈部、肩部、手、足、胸部、腰部、臀部、双腿等美颜保养的方法及美容误区，相信一定能让你从头美到脚。

## <<做自己的美容大王>>

### 书籍目录

- 1.美容大王，要从“心”做起  
美由心生，养颜先养心  
爱生气，怎么保养都不美  
不养心，红颜容易早衰  
养心，让容颜润泽如玉  
能让人心情快乐的食物  
抗压“心经”教你做美女  
10分钟美容冥想
- 2.“发”现美丽，“发”养女性魅力  
“发”现美丽，美容需从“头”做起  
美容先美发，使秀发曼妙多姿  
日常洗护是美发的关键  
滋养肝，头发才黑亮  
“发”现问题，“发”扬美丽  
让秀发乌黑闪亮的食物  
时尚刮痧，还你闪亮乌发
- 3.无瑕肌肤，雕饰完美五官很简单  
好皮肤：润?滑?紧?弹?白  
美颜之前先护脸  
完美护脸的小窍门  
最容易忽略的天然美白方  
洁肤品应因肌肤类型而异  
水润女人的自然补水法  
塑造光洁肌肤，要先补血  
生活三招，让你肌肤紧致有弹性  
眼部护理，让你明眸善睐  
塑造迷人电眼，让你电力十足  
滋养眉毛睫毛，令五官更生动
- 4.唇红齿白，留住唇齿间的美好  
“唇”情女人，要唇妆上阵  
让人蠢蠢欲动的唇部护理  
你的口气够清新吗  
跟不良口气说再见  
远离3种错误的护齿法  
6招让你的牙齿又白又亮
- 5.窈窕身姿，当属丰胸瘦腰翘臀  
挺拔美胸，按摩有方  
吃出来的丰满罩杯  
丰胸：刮痧保养脏腑经络  
排除毒素，还你窈窕身姿  
柳腰身是按摩出来的  
最易忽略的运动瘦腰法  
塑造翘臀简单生活8法  
让臀部电力十足的运动操  
腰椎部刮痧，秀出小蛮腰

## <<做自己的美容大王>>

### 6.美化双腿，向瘦长腿看齐

男人眼中美腿的标准

去掉赘肉，和大象腿说拜拜

甩掉萝卜腿，拥抱苗条美腿

赶走萝卜腿的5个保养方

完美腿型是吃出来的

想变美，给腿部肌肉做刮痧

### 7.颈肩手足，360。

美丽无死角

如何塑造纤柔修长的美颈

最管用的脖颈保养8法

光滑颈部，拒绝细纹侵袭

美化肩部曲线的简单动作

挺直、光洁的背，让你自信满满

悉心呵护你的“第二张脸”

让双手光滑修长的按摩运动法

让手指细嫩白滑的保养8法

优雅纤细的手臂是锻炼出来的

让你“足”够美丽的美足方

轻松和脚气、脚臭说拜拜

“行动”起来，打造纤细光滑的脚踝

### 8.美容天敌，过滤掉美颜的杀手

冷气房，恶名昭著的美肌杀手

压力过大，皮肤就会提前老化

做个睡美人，不觅仙方觅睡方

错误涂抹护肤品催人老

杜绝“坏习惯”，美丽不请自来

远离不良护肤习惯：省、懒、脏、错

再美的肌肤，也怕紫外线

完全卸妆，减少自由基的侵害

烟酒和熬夜，肌肤伤不起

别让体毛毁掉你的美

适合年轻女性的美容保健品

美容养颜容易忽略的盲点

## <<做自己的美容大王>>

### 章节摘录

版权页：插图：脸部护理不仅仅是做面膜那么简单，良好的生活习惯，正确的洗脸方法，对脸部的保养有着非常重要的作用。

那么，女人应该怎样正确护理自己的脸呢？

专家告诉我们一些基本步骤及操作标准：第一步，将微微烫手的热毛巾轻轻盖在自己脸上，用手指压住毛巾，使其贴紧面部30秒钟，让毛巾上的热气最大限度地促进脸部的血液循环。

第二步，洗脸时，用手将温水不停地泼在脸上。

第三步，用毛巾吸干脸部水分，舀一匙食盐（食盐能使皮肤洁净细腻）放在手心，加些热水溶解，然后像抹洗面奶一样将盐水遍抹脸部，再用手掌轻轻地在脸部画圈进行按摩，30秒后用清水洗净。

第四步，身体平躺，在脸上涂抹精华液，避开眼、鼻、嘴等部位，用保鲜膜敷在脸上，上面再盖热毛巾，让热蒸汽促使精华液最大限度被皮肤吸收。

10分钟后取下毛巾与保鲜膜，用面纸拭干脸部。

第五步，继续平躺，用50毫升酸奶和50毫升炼乳混合后涂在脸部，再将黄瓜片贴在脸上，20分钟后取下用清水洗脸。

或者用一个鸡蛋和25毫升蜂蜜、25克奶粉调匀成糊状，敷在脸部，10分钟后洗净。

这样能使脸部皮肤嫩滑美白。

第六步，将爽肤水均匀地拍打在脸上。

拍打有助皮肤吸收营养，从而使皮肤光滑和富有弹性。

当然，上述这些物品必须事先做好准备，也可请别人在旁代劳，关键是每个环节之间不能有太多的停顿，否则，脸部皮肤会流失水分，影响下一个环节的顺利进行。

女性要把脸部护理当成是一件像呵护小生命那样至高无上的事来做，这样你才可能让自己的脸尽量保持在吹弹可破般鲜嫩光滑的状态。

切记，不要把洁面乳直接抹到脸上去，更不要为了去污而拼命地揉搓皮肤或用面巾摩擦面部皮肤。

洗脸要按照一定的顺序进行，应从皮脂分泌旺盛的T字形部位开始，特别是额头中心位置，手法是由下而上，从内向外柔和地画弧形。

这是因为面部血管走向是从下至上、从内到外。

## <<做自己的美容大王>>

### 媒体关注与评论

“3分容+7分妆—美丽女人”。

世界上没有丑女人，只有懒女人，发现自己的长处，张扬自己的优点，懂一点保养知识，学一点妆术技巧，通一点美容秘诀，赶快让容妆与自信结合，散发你无穷无尽的魅力吧。

——《健康时报》资深编辑 梁秋月 这个世界上不是没有让你变年轻、变漂亮的美容方法，只是你忽略了这些方法的存在。

爱美的女同胞们，从现在开始珍爱自己的肌肤和身体吧。

——著名美容师 亚惠 一本能代替大牌护肤品、化妆品的抗衰养颜秘籍，轻松养颜，让女人在职场更自信。

——外企人力资源总监 张慧琴 这不是一份理财指南，却可以通过它合理规划您的美肤投资；这不是一册人生励志书，却可以令您提升自信、健康生活；这不是一本明星美容书，却可以让您不是明星，却像明星一样美丽。

——资深媒体人 欧阳瑞琪

## <<做自己的美容大王>>

### 编辑推荐

《做自己的美容大王》由中国妇女出版社出版发行。



## <<做自己的美容大王>>

### 名人推荐

“3分容+7分妆=美丽女人”。

世界上没有丑女人，只有懒女人，发现自己的长处，张扬自己的优点，懂一点保养知识，学一点妆术技巧，通一点美容秘诀，赶快让容妆与自信结合，散发你无穷无尽的魅力吧。

——《健康时报》资深编辑 梁秋月 这个世界上不是没有让你变年轻、变漂亮的美容方法，只是你忽略了这些方法的存在。

爱美的女同胞们，从现在开始珍爱自己的肌肤和身体吧。

——著名美容师 亚惠 一本能代替大牌护肤品、化妆品的抗衰养颜秘籍，轻松养颜，让女人在职场更自信。

——外企人力资源总监 张慧琴 这不是一份理财指南，却可以通过它合理规划您的美肤投资；这不是一册人生励志书，却可以令您提升自信、健康生活；这不是一本明星美容书，却可以让您不是明星，却像明星一样美丽。

——资深媒体人 欧阳瑞琪

<<做自己的美容大王>>

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>