

<<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

图书基本信息

书名：<<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

13位ISBN编号：9787538287608

10位ISBN编号：7538287604

出版时间：2010-3

出版时间：辽宁教育出版社

作者：蔷薇豆

页数：286

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>

## <<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

### 前言

好颜纪（自序）当我还是小女孩的时候，觉得20岁已经是一个很成熟的大人了，但当我真的跨入可以每个月拿点小工资过糊涂日子的20小时时代时，自己心里开始纠结的，是“到了30多岁皮肤会改变得很可怕吧”之类的胡思乱想，时间如同白驹过隙，不经意同我发现皮肤从油性变成了混合性，细看眼周和嘴角会发现两丝浅浅的纹路，还有一熬夜第二天就显现在镜子里的倦容，原来3字打头的年纪已经悄然到来了。

这让我明白了一个道理：女人其实并不怕老，就算睡美人沉睡了整整一百年那又如何？她醒来的时候还是那么年轻那么美，所以王子殿下也就不在乎她的年龄都可以当他的老祖母了。女人真正害怕的是显老，是岁月摧残，美丽不再，所以我们想尽办法让自己看上去年轻、再年轻一点。

女人的年龄其实是非常富有弹性的。

有些人20岁，看上去却像30好几；有些人已经接近50岁，看上去却才30出头的样子。

为什么会这样呢？

请大家先想一想，你的爸爸妈妈是不是看上去比他们的实际年龄更年轻？

如果是，恭喜你，你已经从他们那里继承了名字叫做“老得慢”的优质DNA。

如果你遗憾地没有得到，那也没有关系，还有后天99%的汗水嘛，完全是可以弥补过来的，因为在我们的身体里面蕴藏着很强大的潜能，如果能够充分地激发出来，一定能让青春常在，不过，想要激发这种潜能，除了用心保养以外，心态也相当重要，这就是内外兼修的功课了。

只要靠着我们勤劳的双手，踏踏实实，兢兢业业，一丝不苟，将保养当成为之奋斗终生的人生目标，狠狠抓住，严格执行，任何人都能变得很强大。

说到保养，咱普通老百姓当然不能去和明星比。

那些天使面孔魔鬼身材的后面，烧了多少银子呀！

几针那什么什么素，就够咱买半套挺不错的窝了。

但还是要对得起咱这张脸吧，于是我到处搜刮瓶瓶罐罐在脸上抹了又抹，再咬咬牙省吃俭用办张美容卡，隔三岔五就连人带脸送进美容院，让初出茅庐的小美容师尽情施展乾坤大挪移修炼经验指数……

最直接的结果就是导致皮肤抵抗力速降，脆弱敏感。

很快，各种各样的问题，就明明白白写在脸上了。

暗沉、痘斑、过敏、萎黄、皱纹、毛孔、皮炎……每天对着镜子恨不得换张脸才好。

可是当然不会真的换掉，所以还是面对现实吧。

于是豆于我急病乱投医了，今天听说哪个东东好就马上买来用，明天听谁谁大赞那个东东好，又去找来换掉这个，恨不得一擦就今年30明年18。

桌子上的瓶子越堆越多，口袋里的银子越来越少，镜子里的脸，却是越来越糟糕：大问题继续膨胀，小问题也发展成了大问题，雪上加霜，欲哭无泪，哀莫大于心死，算了，什么都不用了，随它去吧，咱这辈子不嫁人了！

呜呜呜……就这样，我慢慢地明白了另一个道理：指望单纯依靠护肤品来让皮肤变得美好，是一种一厢情愿的想法。

我奶奶的娘家，几辈都是中医，在那个小镇上是非常出名的。

奶奶虽然没有继承到家传的医术（传男不传女），但很多优良的养生传统却仍然传承下来，现在家中的书柜里还有很多老旧发黄的中医学典籍。

闲暇的时候，我都会一一翻看。

看中医书有种感觉，仿佛这自然界当中，随手拈来一物，便是救世的天然良药，并且在我们的身体里面，就像真的蕴藏了小宇宙那样的能量，如果把它们激发出来，就会产生很多奇妙的疗效。

我的爸爸和妈妈，也都是特别看重生活质量的人。

在这样的家庭环境影响下，我自然而然也被潜移默化，开始懂得保养和健康的重要了。

保养保养，既要保护又要调养，这样才有好身体和好皮肤。

请大家想想，一个脸色白里透红的美人儿和一个脸色暗黄痘斑铺展的苦瓜妹，哪一个的身体会更好些

## <<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

？

皮肤是反映身体内部情况的一面镜子。

所以我坚信，要打好皮肤的基础，一定先从要爱惜我们的身体开始。

女生的身体结构柔弱而复杂，对于外界的刺激和伤害，承受力和抵抗力都比男生差，所以，我们女生更应该好好珍惜和爱护自己。

世界上没有后悔药吃的道理人人都懂，可往往都是在想要吃后悔药的时候才会记起来。

要是在我十几二十岁的时候，能看到一本专门为女生而写、真正贴心的全方位保养书，现在的我一定会更精彩地经营着自己的人生。

在网络还没有现在这么普及、获取信息的途径少得可怜、老师和妈妈也没有及时正确地对我们进行生理教育的年代，我所有的保养经验，都是靠自己这些年点点滴滴的积累和总结出来的，不仅交了很多学费，走了很多弯路，也付出了很大的代价。

但正因为有了这些切身的体会，才让我真真正正地明白，女生用心保养和爱护自己，是多么多么重要的一件事，而且也能够受益终生。

身边的朋友常常会问到我的保养方法，我通常都这么总结：针对自己的身体情况，内调为主，吃好睡好，适量运动，具备基本的养生知识和健康观念；生活有规律，心情愉快；使用适合自己皮肤的优质保养品。

看到这里，大家脑子里是不是开始为我勾勒出无数个完美形象了？

那就惭愧了。

我小时候经常偷用妈妈的护肤品，后来因为缺乏常识又喜欢乱用，不知不觉把皮肤给弄坏了，脸上老是长些有的没的。

加上我又是过敏体质，一到换季就发皮炎，每次都去医院开药吃甚至打针，“是药三分毒”，这样对身体当然没好处，而且也只能暂时控制一下病情，不能除根。

经过那么多次折腾以后，我的皮肤已经变成最难伺候的类型，状态不好的时候，又干又油又敏感，还会受到痘痘和脂溢性皮炎的困扰，两颊有红血丝，皮肤非常薄。

我常想，要是谁能把咱这皮肤弄好了，真的可以号称“天下无敌”了。

“久病成良医”，在深刻反省过之后，痛定思痛，我决定从头开始研究保养这门深奥的课程。

“久病成良医”，经过数年的“潜心修炼”，现在我的皮肤呀，啧啧，白里透红，圆润紧实，摸起来又细又嫩，即便偶尔出现些痘痘呀过敏之类的小问题，也都完全不放在眼里了。

顶多两三天时间就轻轻松松将它们“消灭”。

这本书里所有的文字，都是这些年我当小白鼠总结出来的，我都是尽量把保养融入日常生活，像刷牙洗脸那样稀松平常。

所以，请大家放松而愉悦地阅读吧。

学无止境。

我与各位MM的美丽人生，才刚刚开始。

## <<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

### 内容概要

打开本书，来加入“洛丽塔”的部落吧！

“洛丽塔”并非一味的天真，也不是不符合年纪的傻气，“洛丽塔”可以是永远白嫩的肌肤，永远乌黑的头发，永远像个公主。

翻开这本真人小美女的“洛丽塔”养颜书吧，在这本平民保养书里，出身中医世家的作者将家族几代传下来的中医养生传统和内调理念，融入日常生活的方方面面，她就像身边最好的朋友在和你聊天，没有繁杂的步骤，所以你不用强迫自己变得多么勤劳，不用花费很多银子，所以你不用担心现在金融危机本来不济又要节衣缩食。

一步一步，把自己变成生活中的明星，平民中的公主。

本书给你18个最佳的养生建议。

- ? 美肤养血之宝--阿胶膏
- ? 比脸蛋更小心翼翼的身体肌肤管理
- ? 世界上最简单的塑身魔法
- ? 超轻松有效的健身五项
- ? 美肌起跑线--像米饭一样提供能量的基础护理
- ? 周末美肌营养餐——一个礼拜一次就够的特别护理
- ? 蜂蜜加红糖，黑头角质磨光光
- ? 手指魔法，按出红嫩苹果肌
- ? 土瓜根让脖子白润紧致
- ? 豆子独家——“三层眼膜”疗法
- ? 掌心的温度胜过导入仪
- ? 三分钟六步骤指压护眼法
- ? 让身体自己去排毒
- ? 益母草煎出红润养颜水
- ? 美白大魔咒，一次看个够
- ? 延缓衰老的“驻颜饮”，减小10岁没问题
- ? 美肌协奏曲——细节就像小宇宙
- ? 史上最强国货保养品大汇总，大家都关注的使用报告！

## <<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

### 作者简介

蔷薇豆 出生于九代中医世家，对中医养颜+养生会十分认真地遵循，同时家中长辈皆长寿，比同龄人显年轻，都是因为执行中医养生养颜的缘故。

童话写作者；儿童文学领域资深编辑。

坚信自己能活到150岁，并拥有彼得潘的“永远长不大”基因。

常常和家里的猫

## <<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

### 书籍目录

推荐语

好颜纪（自序）

第一课 女生爱女生

要像猫一样怕冷

妇检，每年最重要的功课

睡美人的秘密

坏心情是病毒

后天积聚的气质光芒

声音的魔力

美丽手记DIY

写童话的女生不会老

第二课 美食与美女的契约

像享受恋爱一样享用每一餐

没有零食就像孩子失去游乐园

给自己特别的奖励

第三课 塑身大课堂

比脸蛋更小心翼翼的身体肌肤管理

世界上最简单的塑身魔法

小动作雕塑美身材

喝喝茶，瘦瘦身

超轻松有效的健身五项

运动后的拉伸让身体修长

人人都爱巴掌脸

美胸靠按摩

像詹妮弗那样翘

天鹅颈，蝴蝶背，芭蕾腿

小蛮腰进化论

手要露出来，脚要藏起来

烦人的小毛毛

只属于自己的香气

第四课 美肌狂潮

美肌起跑线——像米饭一样提供能量的基础护理

周末美肌营养餐——一个礼拜一次就够的特别护理

美肌问题大作战——美丽的障碍统统都是罪过

美肌协奏曲——细节就像小宇宙

豆子的整形怕怕之初体验

第五课 魔发精梳

不要刻意伤害我们的头发

洗发水，非三心二意不可

头发一定要这样洗

精油发膜混搭大法

手指按出好发质

把营养吃进头发里

第六课 彩妆是拿来“玩儿”的

世界上有了彩妆，女人就有了第二张脸

<<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

遮瑕膏：把黑眼圈和小斑点藏起来

粉底：全方位陶瓷娃娃

腮红：把花瓣的颜色染在脸上

眼妆：芭比也嫉妒

口红：史上最邪恶装备

第七课 青蛙男大改造

从肌肤开始变偶像

只要剪刀手，不用爱德华

闪亮LOOK，宅男大变身

附录一：读者问答

附录二：豆子的瓶瓶罐罐

## <<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

### 章节摘录

让身体自己去排毒生活在城市里的现代人真是可怜，空气有毒，喝的水有毒，吃的食物有毒……身体里面聚积了各种各样的毒素。

“排毒”成了最流行的常用词汇，脸上长痘痘，脸色不好，便秘，肥胖，口气，身体生病，都会想到去排毒，可又不知道如何去排，加上懒得深入研究，就选择最方便简单的吃药，和现成的洗肠项目。关于吃药排毒，我有一件印象特别深刻的事。

当时我经常逛的论坛里有个女生买了一种清肠排油的药吃，结果肚子剧痛，在凌晨被送到医院去急诊。

可见药真的是不能随便拿来吃的。

洗肠的话，一听就很可怕，至少目前我不敢尝试。

除了特别严重的情况一定要去医院找医生治疗外，像我们一般的人，可以选择一些理疗的方法，帮助身体自己去排毒。

推拿按摩、刮痧和拔火罐，都是我喜欢的辅助排毒的理疗方式。

大家去看人体经络图，在我们的背部，沿着脊柱有一条膀胱经，那是人体最重要的一条排毒经络。

我们去中医馆做推拿，按摩师也主要是针对这一条经络展开按摩的。

我通常隔1—2个礼拜去中医馆做一次，或者在家和公司找个好心人“奴役”——把双手举起来，让她敲打背部的膀胱经。

每到开春，我就去刮痧和拔火罐。

春天是万物生长的季节，藏了一个冬天的皮肤也随着气温的上升而慢慢苏醒，这个时候为身体做大扫除再适合不过了，可以为接下来一整年的健康打基础。

很多人对刮痧和拔火罐都是似懂非懂。

其实刮痧很简单，就是用一块刮痧板配合刮痧油，顺着经络朝一个方向在皮肤上轻轻刮，非常舒服，像在挠痒痒，一点也不痛。

刮完痧后的皮肤看上去有点儿可怕，全是红红的“痧斑”。

大家不用担心，刮痧对皮肤是没有伤害的。

痧斑颜色的深浅能反映出我们身体内部的一个状况。

痧斑越多颜色越深，身体越不好。

通常情况下，痧斑会在一个星期内慢慢消退，皮肤恢复光滑。

刮痧能加强局部血液循环，加速身体对废物和毒素的排除，使血液得到净化，抵抗力增强。

刮痧后要注意保暖，3个小时之后才能洗澡。

拔火罐能把身体里面聚积的寒气和湿气慢慢地“拔”出来，让身体充满阳光和温暖，这样夏天就不会那么怕热，冬天也不会那么畏寒。

拔完罐后皮肤也会像刮痧后一样，出现“罐斑”，罐斑比痧斑还要醒目，就像背上挂了一串大型紫葡萄，罐斑的颜色同样能反映身体的状况。

罐斑是深红或者紫黑，还有痧斑状的东西出现，用手指按压会微微发痛，说明身体里面有热毒。

记得我第一次去拔火罐，就是这样的症状。

我通常都是先做推拿，然后用中药包热敷，再做刮痧和拔罐，一套做完，喝一杯温水，稍微休息一下。

从开春到夏初，每隔1—2月做1次。

但是身体虚弱的MM注意了，如果你们想去做刮痧和拔罐，最好是先找中医把把脉，咨询一下，不然是不适合的。

蒸桑拿，泡温泉，做有氧运动，让身体主动、大量地排汗，也是很好的排毒法。

蒸桑拿和泡温泉的时候注意要多喝水；我们平时在洗澡前后各喝一小杯水也可以帮助排毒。

MM们注意平时不要憋尿。

尿液中的毒素绝对不比宿便少，而且如果没有及时被排出体外，就会被重新吸收，对健康非常有害。

很多人不管在不在家，都会把窗户关得死死的，尤其是夏天和冬天。



## <<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

他们这样不透气，新鲜空气进不来，房间里的废气出不去，对身体非常不好。

我平时上班的第一件事，就是打开窗户换气，夏天太热要开空调的时候，我会每隔两个小时开窗通风几分钟，冬天也是如此。

不然一整天憋闷在办公室的废气当中，头晕脑胀，严重时还会恶心想吐。

天长日久，吸进身体里的全是毒。

在乌烟瘴气的公车上，就算天气再冷，我也坚持要打开一条小缝透气。

喜欢长期呆在空调房的MM注意了，这样其实容易得皮肤病，因为在空调房不出汗，代谢物会积聚在皮肤，无法通过汗液排出去，结果就是导致皮肤病的发生。

房间里有面对面的两扇窗户最好，可以让空气对流。

尽量养些能吸收空气中有毒气体的花草，像茶花、仙客来、紫罗兰、水仙、菊花、吊兰、芦荟、茉莉等。

仙人掌能释放氧气，平安树能释放清新气体，让人愉快。

在公共场所打嗝和放屁（响而不臭的那种）都是很优雅的行为，所以我们通常都会尽量憋住，其实打嗝和放屁是身体在帮咱们排废气呢！

如果是在家里，就让它们自由顺畅地“发泄”吧。

老祖宗说：“欲得长生，肠中常清。”

便秘的坏处，就是积存毒素，所以我们要养成每天定时上厕所“嗯嗯”的习惯。

就算没有便意，也要去蹲一蹲，坚持一段时间，身体就会记住这个动作。

便秘的MM，试一试每天早上空腹吃七八粒花生米，或者空腹吃葡萄干后喝一大杯水，效果很不错的噢！

至于之前流行的断食疗法。

我觉得，如果没有专业的医师指导，还是不要自己乱来的好，免得伤害肠胃。

早上或者傍晚空气清新的时候，是给肺部做“排毒深呼吸”的最好时机，能把肺部的污物及时清扫出身体。

肺主皮毛啊，把肺养好了，皮肤又怎会不好？

方法也是非常之简单：吸气的时候慢慢抬起双臂，主动地突然咳嗽（能咳出痰最好），并迅速放下双臂，让气流从嘴巴和鼻孔喷出。

这样反复做10次。

早前看过一个电视节目，邀请到一位著名的道长讲道家养生。

其中有提到“辟谷”，是道家特有的一种内功疗法，据说可以让人体内部的“毒”通过皮肤扩散出来。

排毒的过程中，人会散发臭气。

“辟谷”之后，身体被极好地净化，皮肤好得惊人。

真是神奇，以后有机会一定要去试试。

益母草煎出红润养颜水认识益母草，是从我念中学时一段月经不调的日子开始的。

奶奶用它和红枣一起每天煮鸡蛋给我吃，一段日子后，月经就风调雨顺了。

当时觉得：哇，这个其貌不扬的药材好神奇。

后来慢慢地知道，益母草除了对月经好，还是美容的宝贝。

它含有多种微量元素，尤其是硒和锰。

硒和锰，我也是从中学的化学课本上初次见面的，一直就认为是两个普普通通的元素，直到认识了薇姿和理肤泉这两个著名药妆，才让我对这两个元素刮目相看。

平时会注意看成分的MM，应该能猜到我的意思了。

理肤泉水当中的硒成分是所有温泉水里最高的。

它可以防止自由基侵害皮肤，增强免疫细胞活力；薇姿有一个很好用的亮颜活力系列，里面的主打成分就是锰。

锰是活血因子，能舒活微循环，抗氧化、自然红润脸色。

有了这两个超级成分，益母草的养颜美容、抗衰防老功效，自然就不在话下了。

## <<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

传说女皇武则天就很喜欢用由它制成的护肤品来做保养，所以50多岁还保持着青春少女般红嫩的颜色

。考虑到自己的敏感皮肤，加上单纯用益母草粉来做面膜不是很好调和，抹在脸上很容易往下掉。于是就想啊想啊（女人想变漂亮的时候，鬼点子总是特别多），想到如果用益母草来煎水洗脸会不会好用呢？

中药不都是拿来煎水获得精华药汤来治病的吗？

于是我就买了半斤益母草回来，用温水洗干净，放在陶罐里加水用大火煮沸，再转小火煨一到两个小时，待冷却后就可以滤渣取水，装在大矿物水瓶里备用了。

用洁面乳做完脸部清洁后，用这个益母草水再把脸冲洗一遍，并轻轻地用手掌拍打脸颊帮助吸收。

或者，泡纸膜湿敷5分钟。

程序虽然麻烦点，但使用后没有过敏，我那颗忐忑的心就终于放下了。

至于效果嘛，就明明白白写在咱脸上啦。

别的暂且不说，至少脸颊红彤彤是没有问题的。

最后介绍一个更省事的方法，就是直接在药店里煎好，用真空包装袋密封成一小包一小包的放在冰箱冷藏备用，每次洗脸用一袋，干净又方便！

.....

<<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

后记

## &lt;&lt;30岁洛丽塔的真人养颜经&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

她的生活就像一部圣经，早晚都会固定起居，每周的食物都有营养计划，每天都会有美丽小安排，她已经习惯了这些让她越来越美的生活方式，这也是我见过最会善待自己的女生，或许说得夸张了一点，但没有丑女人，只有懒女人这句话，似乎在她身上有了很明显的验证。

——千崇（游戏设计师）当通过这个书名第一次看到豆子的年龄介绍时，真是被彻底雷倒了！

尽管豆子在文章里“假装谦虚”地说：“真的觉得自己还挺小的，好像昨天才25岁来着”。

但我可以很肯定地告诉她，就在看她文章的前1秒钟，我还一直感觉她“好像才18岁来着。”

也难怪啊，一个不停地写着童话，懂得爱自己，永远活得像个公主的女生，不年轻不令人艳羡，那才叫怪呢。

其实我现在最想发表的一句感叹是：爱美的女子，真的会永远记得让自己心里居住着一位公主，会记得在岁月的增长中，不知疲倦地由心灵开始，到每一寸皮肤，到每一根毛发，内外兼顾地美丽自己——这也许正是豆子这本书里隐藏着的最好的美容经验呢。

——唐辛子（专栏作家、现定居日本）这绝对是一位既会保养又会享受的美女，皮肤白里透红，光彩照人，不似凡人。

记得初次见面时，她一头乌黑的长卷发，配上黑眸红唇，沉静而神秘的气质仿佛从古画中走来，令人顿生不知今夕何夕之感（绝不是夸张！

）。

她在保养上也相当有耐心，每天早上雷打不动带自己煮的各色豆粥和自制花色豆浆，几年不喝含糖饮料，我们若想学她，首先得过自己这关。

更何况，她不但是美女，还是才女，已经出了好几本童话书。

除此之外，她还热爱角色扮演及美食，绝不是那种做作的美女，我们常常在一起交流美食、保养、化妆的经验，立志每周末开个“好吃团”，组织同好去大快朵颐。

生活之美，正美在这些细微的时刻。

她活出的不仅是光彩容颜，更是一份无比美好、真实的生命。

——付衍清（心理咨询师/经济学学士/文学硕士）第一次见到豆子就觉得她的皮肤很健康，真的是由皮肤里层透出的那种红润光泽，当时还一直盯着她的脸偷看了好久。

后来才知道豆子不仅注重外在保养，更注重内在调理，那时我才深刻意识到女生内在调理的重要性，每次问到这方面的事情，豆子都会耐心地为我讲解说明，会仔细强调该吃什么，该注意什么，真是让同为女生却只注重化妆品完全没意识到从身体内部调节起的我感到汗颜啊！

虽然保养确实是件挺麻烦的事，不过长期坚持下去出来的效果，绝对是能使女生真正年轻好几岁的秘诀哦！

——小强（当红漫画家）在我还在用劣质的BB油卸妆时，豆子送了我一瓶真正好用又不伤皮肤的卸妆油，解决了我卸妆总是卸不干净的难题。

她对于美容方面的深入研究，让后来身为时尚造型师的我都不得时常向她取经。

任何能让她变美、变瘦、变白、变得更迷人的各种美容圣方和偏方，每一样都逃不过她的法眼。

现在值得感谢的是，她慷慨地分享出一本她的美容宝典，可以帮助更多女孩解决美容难题了。

这本书绝对可以作为每个爱美女孩的枕边密友，加油变美吧。

——小煜（知名造型师）16岁时，会觉得活到40岁已然太老；20岁时，觉得自己已不再年少；30岁时，惊觉中年也许转瞬就到。

等到第一条皱纹出现，第一缕白发需要染掉，才会认真地寻找面膜、精华……做好任何事，都需要常年坚持和钻研，在美容养生这方面，豆子十几年如一日坚持不懈所获得的成功，无疑是我与众多朋友们的顶尖榜样。

时刻绷着一根美容的弦，确实很累。

但如果能做到像豆子那般形成习惯，一切就变得轻松了。

有了这本“法宝”后，祝福大家（也鞭策我）能更积极地用气质、涵养、知识、笑容和胸怀来补充自己，和豆子一起，拖住时间的步伐，让自己慢慢地、慢慢地变老。

<<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

——火月（新锐设计师）

## <<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

### 编辑推荐

《30岁洛丽塔的真人养颜经》中医世家从不外传的美容不衰秘方，活到80岁仍然皮肤白皙紧实少皱纹的秘诀。

30岁洛丽塔真人出镜，教你DIY自己的不老基因。

平民也可以当公主，路人也能当艺人，“小徐若瑄”教你从头美到脚的民间美容法。

《30岁洛丽塔的真人养颜经》平民版《美容大王》：她从小就是过敏的敏感肌肤，不是天生丽质，为何反而越变越美？

## <<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

### 名人推荐

《30岁洛丽塔的真人养颜经》与市面上那些炒得火热的平民养颜书不同，这是目前唯一一本“真人出镜”的平民养颜书。

作者慷慨真人出镜，现身说法，将自己十几年的美容和抗衰老心得，毫无保留地尽数道来。

《30岁洛丽塔的真人养颜经》作者出身中医世家，所有药方和秘方十分难得，并有专业保证。

自然养生的美容法是如今的亮点，作品内结合现今需要的乐活美容，平民美容，健康养生等，提出许多新颖的概念。

《30岁洛丽塔的真人养颜经》是一个普通女生慢慢变美不变老的美容保养杂记，可以说，所有女生看了以后，都可以慢慢变美，变年轻。

有别于明星的高端美容书（太烧钱太有距离），专家的说教型美容书（光说道理不实用）。

<<30岁洛丽塔的真人养颜经>>

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>