

<<优质美女圣经>>

图书基本信息

书名：<<优质美女圣经>>

13位ISBN编号：9787547003299

10位ISBN编号：754700329X

出版时间：1970-1

出版时间：崔钟雷 北方联合出版传媒（集团）股份有限公司，万卷出版公司（2009-10出版）

作者：崔钟雷 编

页数：226

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>

## <<优质美女圣经>>

### 前言

罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。

生活亦如此，紧张的工作，忙碌的奔波，我们常常觉得琐事缠身，烦恼不断，无暇发现、感受生活的美好。

生活的美千姿百态、绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，精心安排，单调繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富，感受到一种从容之美。

为此，我们特别编写了《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招1500例》、《优质美女圣经》这五本书。

其中，《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招1500例》这四本书，包罗了生活中的方方面面，包括营养美味，家庭保健，房间布局，旅行持家，从居家过日子的各种实用的小窍门，到容易被人们忽略的各种生活细节，以及对家庭各种常见病的防治，内容详尽，实用方便。

让您一书在手轻松应对各种生活难题。

而《优质美女圣经》则收录了当今最时尚、最细致、最完备的美丽讯息，让阅读它的女性在潜移默化中见证自己由内而外的美的蜕变。

我们希望读者朋友每一次打开这些书都是一次心灵的约会，每一次掩卷便是一次精神的满足，而每一次改变都是一次梦想的实现。

## <<优质美女圣经>>

### 内容概要

这是个美女当道的年代。

模特、明星、广告代言人……打开电视，一水儿的美女。

一张张脸笑靥如花，美则美矣，能让人记住，却不是一件容易的事。

一个优质美女，不一定要惊艳，却一定要舒服，适合慢慢去品味。

即使你不是天生丽质，通过后天修炼也可以成为优质美女。

要打造属于优质美女的磁场，必须经过修炼，方能修成正果。

我们坚信：没有丑女人，只有懒女人！

《优质美女圣经》收录了符合当今时尚、潮流的美丽讯息，分门别类，从头到脚，让想成为优质美女的“MM”成为视线焦点。

## 书籍目录

第一章 美颜达人美颜教程——皮肤类型自测皮肤类型油性皮肤中性皮肤干性皮肤混合性皮肤敏感性皮肤问题性皮肤测试疗法触摸测试法纸巾测试法洗脸测试法pH试纸测试法分类护理油性皮肤中性皮肤干性皮肤混合性皮肤问题性皮肤敏感性皮肤美颜搜搜——化妆品分类洁肤爽清洁霜洗面奶洁面皂面膜护肤爽化妆水乳液营养霜精华素美容类粉底眼影及眼线腮红与口红修容粉饼特殊类化妆品防晒化妆品美颜放大镜——国外化妆品生产日期辨别美颜必修——科学洁面误区一：用冷水洗脸正确方法：洗脸最好冷、热水交替误区二：用力揉搓脸部正确方法：顺时针轻柔按摩清洗误区三：一年四季都用同一款洁面产品正确方法：洗脸也有季节性不同肤质洗脸重点中性皮肤油性皮肤干性皮肤混合性皮肤美颜讲堂——精致面容皮肤护理化妆水护肤液日霜晚霜防晒霜隔离霜眼霜精华素颈霜去角质去角质的禁忌去角质产品的选择面膜DIY面膜制作技巧滋润补水篇抗皱篇战“痘”篇粉底眉飞色舞STEP1选对眉型STEP2测量STEP3拔除STEP4修剪(适用于过长的眉梢)STEP5填色STEP6定型修眉工具顾盼流姿眼线的画法眼影的画法眼型VS色彩搭配脸型VS色彩搭配眼影刷的选择明眸传情夹睫毛刷睫毛睫毛夹的选购睫毛膏的选购人而桃花腮红的种类如何选择腮红的色彩腮红刷的选购完美唇妆唇妆用品分类肤色VS唇色服装色彩VS唇色唇妆小秘诀美颜速成——妆点世界彩妆裸妆烟熏妆速成妆卸妆攻略卸妆产品分类眼部卸妆唇部卸妆脸部卸妆美颜加课——手足护理手部护理居家美手程序美甲方案美甲工具介绍彩绘工具介绍美甲的方式与技巧涂指甲油的技巧美甲秘方指甲油的配色足部护理除汗毛保养除疲劳软化角质去角质洒爽足粉涂甲油更深层的保养……第二章 美发沙龙第三章 美型妖精第四章 美体修形第五章 美饰美刻第六章 美容饮食

## <<优质美女圣经>>

### 章节摘录

插图：实际上，无论使用什么类型的洁面产品，量都不要太多。

先将洁面产品挤在手心中，轻轻揉搓出泡沫，把泡沫涂在脸上之后，顺时针轻柔地打圈按摩片刻，发际及颈部也不要忽略，然后用清水洗净脸部后，再照镜子检查一下发际周围是不是还有残留的洁面乳，要知道这些泡沫是形成粉刺的直接原因。

确定面部清洗干净后，要用干爽柔软的毛巾在脸上轻按，吸去多余的水分，而不是用力乱擦一气，也可以用干净的纸质良好的纸巾按压面部吸去多余水分，将皮肤的伤害降到最低。

白天化了妆的MM在洗脸的时候要注意多清洗一次，以保证将残留的化妆品及污垢清洗干净。

回想一下，最近都使用过什么洁面产品。

是不是最近一年都在使用同一品牌、同一护肤效果的洁肤品呢？

如果是的话，那就需要MM睁大眼睛往下看了，每个人的肤质随着季节变化，皮脂分泌也会不同，要根据当季的肤质来选择不同的护肤产品。

<<优质美女圣经>>

编辑推荐

《优质美女圣经》：陪您享受生命中的点滴快乐，贴心打造最健康的生活图书美颜秘方，科学推荐美型秘诀，悉数呈现高雅气质，后天修炼优质美女，完美蜕变

<<优质美女圣经>>

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>