

<<美少女美容手册>>

图书基本信息

书名：<<美少女美容手册>>

13位ISBN编号：9787802180536

10位ISBN编号：7802180538

出版时间：2006-1

出版时间：中国宇航出版社

作者：莎水杉

页数：111

字数：150000

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>

<<美少女美容手册>>

内容概要

张年轻的脸，其实本身就是这个世界上最美丽的容颜。

谁都无法否认，虽然那张脸充满了稚气，可是却散发出掩饰不住的亮丽。

每个少女都希望，在青春这一季，让自己成为最耀眼、最闪亮的那一个。

本书即是从头到脚给爱美的美眉们一个全方位，而又生动具体的指导，很多美丽的小方法经济、实用，不用走进美容院，也不用大动干戈，在家里，美眉们就可以把自己打成一个绚丽的美少女。

其实青春本身就是美丽，自然、健康才是最生动的，美眉们在打扮自己的同时，一定不要忘了这一点，做一个真实的你自己，才是这个世界上最独特的、不可复制的风景。

希望这本书能够成为美眉们青春的一点点缀，让你的美丽绽放得更加灿烂！

读者对象：处于青春期的美少女们。

<<美少女美容手册>>

书籍目录

第一章 给你娇美可人的容颜 一、不要让美丽伤害你的眼睛 二、自己“动手”美唇美鼻 三、你的耳朵很娇嫩 四、牙齿爱美丽 五、颀长洁白的脖颈第二章 “娇惯”可爱的小手和小脚 一、让你的小手细滑水嫩 二、指甲也绚丽 三、打造性感脚丫子 四、脚趾头也来“秀”一下第三章 曼妙婀娜的身姿 一、还想让自己再瘦一点 二、瘦要瘦得健康 三、秀出你的窈窕身姿第四章 纤柔少女爱运动 一、运动是最好的造型师 二、纤秀手臂亮出来 三、锻炼去除小肚腩 四、美脚美眉、魅力延长 五、精油按摩、丰满胸部第五章 吃出高挑妩媚的身材 一、瘦身秘笈 二、瘦身禁忌 三、快速减肥法第六章 爽滑的股肤惹人爱第七章 青丝飘飘，轻舞飞扬第八章 化妆工具

<<美少女美容手册>>

章节摘录

书摘 磨脚 只要用一点时间和很轻的力道，以划圈圈的动作把脚根、脚底、大脚趾下面这些容易长硬茧的部位稍微磨一下就可以了。

这个步骤一星期做一次就好，否则皮肤会把这种磨的动作视为外力入侵，反而长出一层更厚的皮与之对抗。

脚上的皮肤最好不要乱剪，免得造成感染。

可以先涂上软化皮肤的保养品，再用棉花棒把硬化的表皮轻轻搓掉，如果表皮真的太厚了，才可以用专用的剪刀把它剪掉。

滋润脚趾甲 很多美眉的脚趾甲很干燥，为了让它们恢复光彩，可以用甜杏仁油和蜂蜜蜡敷在脚趾甲上。

或者把乳霜直接涂在脚趾甲上，效果也不错。

注重皮肤保湿 脚的皮脂腺不太发达，因此脚的皮肤很干。

常用去污效果太强的香皂和矿物质成分太高的水，容易造成角质层干燥、脱皮、龟裂。

洗净脚后，用润肤油或婴儿油将全脚涂抹均匀，套个塑胶袋，再把脚浸入热水中，籍着热气使毛孔张开，滋养成分就会被吸收了。

虽然市面上出现越来越多的护足产品，但其实自己在家中DIY，也可以自制出便宜有效的足部保养品。

自制脚膜：海盐与橄榄油2：1调配，按摩足部后，用毛巾擦干。

自制按摩油：凡士林加入茶树精油，混合后即可用来替双脚按摩。

1.美足方程式 护理双脚的起点是防治脚病，90%的脚病都可以通过正确而简单的护理预防。

如对脚垫就可以自我防治，淋浴时，可用刺激性弱的肥皂清洗整个脚部，用浮石轻轻转圈打磨脚垫，这样每天磨去少量的脚垫，防止其大量积存，但切忌一次去掉很多，让脚掌失去了保护。

洗完脚后要彻底擦干，特别是注意趾间部位，脚趾干燥可防止真菌感染和鸡眼。

在穿鞋袜之前，要在脚趾之间洒一点爽身粉，使双脚整天保持干燥，有助于防止汗脚。

睡前用清水洗脚，擦干后，涂上护脚的油，重点还是涂在长脚垫的部位。

脚跟随着脚垫生长易出现皲裂，所以要常滋润脚跟部位，防止裂纹。

走了很长的路后，极度疲劳，可以在热水中加入硼砂和泻盐各一汤勺洗脚，或者用盐水洗脚，效果也不错。

把脚擦干后，身体平躺，将脚放在高于头部的位置，如放在两个枕头上或踩在墙上，这样可以减轻对双脚的压力，促进血液循环。

P20插图

<<美少女美容手册>>

媒体关注与评论

书评给你娇美可人的容颜，“妖惯”可爱的小手和小脚，曼妙婀娜的身姿，纤柔少女爱运动，吃出高挑妩媚的身材，爽滑的肌肤惹人爱青丝飘飘，轻舞飞扬，化妆工具。

<<美少女美容手册>>

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>