第一图书网, tushu007.com

<<20岁女人的美丽圣经>>

图书基本信息

书名：<<20岁女人的美丽圣经>>

13位ISBN编号：9787802203167

10位ISBN编号：7802203163

出版时间：2008-10

出版时间：中国画报社

作者：张芃

页数：249

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

第一图书网, tushu007.com

<<20岁女人的美丽圣经>>

前言

一位好友托我为本书作序。
《二十几岁女人的美丽圣经》，一本关于我毕生所追求的信念——“让所有女人都美起来！”的再次解读。
一本指导当前二十几岁的女人，在花样的年华，对美理解的升华，用行动让自己更美的完全手册。
在这个注重时尚和品味的年代，一个真正属于女人的时代，通过本书的指导让所有的女人美起来！
作为女性，在二十几岁之前，我们都忙于学业、忙于积累自己以后立足于社会的知识本钱；同样因为身为女人的关系，在二十几岁之后，我们又都忙于家庭，忙于打理这个投入了我们全部爱与精力的小世界。

第一图书网, tushu007.com

<<20岁女人的美丽圣经>>

内容概要

以图片和文字相结合的方式，为你展现了几个朝气蓬勃且像你一样爱美的二十几岁的女人。
二百四十幅精美、丽质的图片洋溢着青春、自信，让你从此找到梦想的幸福美丽人生。
这是一本教二十几岁的女人把过去的记忆从心中转移到大脑，为幸福而思考，让你得到自己想拥有的美丽和幸福生活的书。
你若细细品味，相信你一定会找到你想要的……　　二十几岁的女人面前摆着很多人生的选择，这些选择总让她们左右为难，希望自己能够尽早地结束彷徨和困惑的宿命，快乐地享受灿烂青春。
不仅如此，不希望自己好好把握机会，为迎接三十几岁的幸福生活做好准备。
　　想要做一个成功的女人，不必再紧锁眉头咬紧牙关，只要梦想幸福的人生，坚信梦想一定会实现，就一定能找到能通往成功的捷径。

作者简介

张芃，1982年毕业于西北师范大学体育系，一直从事高校形体艺术的教学训练工作，现任北京服装学院副教授。
国家艺术体操、健美操一级裁判，曾任中国大学生健美操、艺术体操协会会员。
2005年荣获北京服装学院教学名师称号，2006年荣获香港桑麻基金会颁发的“桑麻奖”奖教金。
1006至2007年在北京体育大学做高级访问学者期间，完成了《模特形体测量数字化选材标准分析与研究》课题论文。
奥运会筹备期间，负责北京服装学院《奥运赛事》课题组工作，并对礼仪志愿者进行体训练及行为礼仪培训。
作者在长期从事艺术体操、形体、健美操的教学与训练的实践中，积累了丰富的经验形成了自己独特的教学风格，将形体、姿态、动作等外在美的训练和审美、情感、修养等内在美有机的结合起来，在研究和总结的基础上，编著了“模特形体训练讲义”、艺术形体训练教材等，同时负责北京市“身体测量与评价理论在模特选材中的应用研究”的科研课题。
近年来在《北京体育大学学报》等各类核心期刊发表学术论文多篇。

<<20岁女人的美丽圣经>>

书籍目录

第一篇　二十岁的美丽“养”出来美丽女人离不开滋阴提高美丽值就要调内分泌坚持排毒让美丽无极限红润美丽要从养血开始好身材需食补荷尔蒙提前向皱纹说再见不再为脸部小斑点烦恼赶走“熊猫眼”，一天好心情让脱发走得更远点美白其实就是这么简单美丽要有科学的数字食谱第二篇　二十几岁的美丽“搜”出来苹果，天然的美容保养品橙子，水润女人的首选樱桃，靓丽女人的美容珍果木瓜，美容的妙品猕猴桃，美容中的奇果香蕉，美丽女人的护肤精品草莓，抗癌美容的“灵丹妙药”枇杷，美容丰胸的蜜丸菠萝，清体美容消脂荔枝，健康的美容专家豌豆，美容塑身的“珍珠”大杏仁，美丽的良药白萝卜，白色的美容珍品胡萝卜，皮肤美容的假人参竹笋，让你年轻10岁的食物甘薯，珍贵的美容食品豆芽，养颜消疲劳的佳品丝瓜，天然的美容剂冬瓜，古今常用的美容品兔肉，肉类美容的珍品豬肉，意料之外的美容惊喜海带，保健美容的佳品带鱼，皮肤湿润弹性的尤物牡蛎，让青春永驻第三篇　二十几岁的美丽“塑”出来纹眉增加面部靓丽风景线巧施眼妆让你成为妖艳女人轻盈娇嫩美唇令你风情万种腮红让你回头率100％秀发点燃你的自信丰满美胸让你曲线波光展尽“十足”玉手，做个完美美女重塑修长玉腿，让性感达到终端做个手可盈握的纤腰美人破解生活小危机拥有翘PP巧搭服装穿出你的时尚气质点睛之美的佩饰让你充满个性第四篇　二十几岁的美丽“织”出来学会交际，尽现人脉之美让微笑成为人际交往中的润滑剂巧用目光，让社交如鱼得水握手，交往中的硬通货把握自尊弹性，掌控交往底线学会沟通，迈向成功的阶梯道歉，让自己更有修养放弃嫉妒，消除人际交往中的毒瘤幽默，人际交往的天使让羞怯不再成为交往中的绊脚石学会倾听让人际交往变得和谐赞美他人让你成为和谐关系的缔造者学会宽容，搭建美丽交往之中的桥梁

章节摘录

美丽女人离不开滋阴　　美丽，是上苍对女人的赋予。
渴望美丽是女人一生的寄托。
美丽让女人们清纯可人，面若桃花；美丽让女人们长发飘逸，短发飞扬；美丽让女人们明眸顾盼，眉目传情。
美丽也让女人们拥有了修长丰满的身材，更让女人们充满了青春的活力。
美丽的女人总希望青春永驻，因为她们不想让青春的容颜那么快就老去，所以不断地寻找着美丽的秘方。
对于二十几岁的你来说，那种渴望美丽的心情当然也是急切的。
你也在苦苦地寻求美丽之方吧，毕竟你也害怕岁月脚步过后，会在你青春靓丽的脸上留下苍老的痕迹，让你的青春靓丽一去不返。
其实，一个人的容貌，除了先天因素，后天的精心调理和保养也是非常重要的。
由于女性承担着孕育生命的使命，所以容颜容易衰老，若及时进行药食双补，使气血调和、阴阳平衡，面部自然红润光泽，更加靓丽。
滋阴，可以缓解女性阴虚症，使衰老减缓。
原因是阴虚造成人体状态不良，严重影响人体健康，尤其是都市白领女性很容易出现手足心热、盗汗、咽干、口燥等现象，进而直接影响到肌肤状态，肌肤变得黯淡、无光泽。
若能及时补阴，不仅可以预防阴虚症状的出现，还可以调节已经出现的不良症状。
虽然你觉得自己现在才二十几岁，但千万不要得意青春的娇艳，不要满足犹存的风韵，更不要感叹岁月的无情；只有充分调养自己才能青春永驻。
现在正是调养自己的时间。
下面是我们给你介绍的几种滋阴食疗秘方，你不妨试试，可能对你大有好处。
1、生地粥　　【原料】生地黄25克，大米75克，白糖少许。
【做法】生地黄（鲜品洗净细切后，用适量清水在火上煮沸约30分钟后，滗出药汁，再煎煮一次，两次药液合并后浓缩至100毫升，备用。
将大米洗净煮成白粥，趁热加入生地汁，搅匀食用时加入适量白糖调味即可。
【做法】滋阴益胃，凉血生津。
2、菊花肉丝　　【原料】猪瘦肉300克，菊花50克，生姜10克，葱30克，精盐3克，白糖2克，料酒20克，胡椒粉2克，鸡蛋2枚，鸡汤80毫升，湿豆粉30克，化猪油100克。
【做法】菊花瓣用清水洗净，猪肉洗净后去筋膜，切成10厘米长的丝。
生姜、葱洗净，生姜切成丝，葱切成葱丝。
鸡蛋去黄留清。
肉丝用蛋清、湿豆粉（一半）、食盐、料酒浆好。
用鸡汤、湿豆粉、味精、胡椒粉、白糖对成汤汁待用。
炒锅放置旺火上，加猪油，烧至六成热时投入肉丝，快速炒散，再下姜丝、葱丝炒几下，倒入汤汁快速翻颠，待收汁亮油时，撒入菊花瓣颠匀，起锅即成。
【功效】疏风散热，平肝明目，清热解毒。
3、醋椒鱼　　【原料】黄鱼1条，香菜、葱、姜、胡椒粉、黄酒、麻油、味精、鲜汤、白醋、盐、植物油各适量。
【做法】黄鱼洗净备用，葱、姜洗净切丝。
鱼两面煎黄，捞出淋干油；锅内放少量油，将胡椒粉、姜丝入锅略加煸炒，随即加入鲜汤、酒、盐、鱼，烧至鱼熟，捞起放入盘内，散上葱丝、香菜；锅内汤汁烧开加白醋、味精、麻油搅匀倒入鱼盘内。
【功效】健脾开胃，填精，益气。
4、樱桃三豆羹　　【原料】樱桃核30个，绿豆30克，黑豆30克，赤小豆30克。
【做法】先将绿豆、赤小豆、黑豆洗净，樱桃核30个洗净，先煎1小时，去核留汁，放入三豆，

煮熟烂。
【功效】安神养体，滋阴补阳。
美丽心经　　由于女性承担着孕育生命的使命，所以容颜容易衰老。若及时进行药食双补，使气血调和、阴阳平衡，面部自然红润光泽，更加靓丽。

编辑推荐

本书由美容专家马桂莹誉推荐。

第一图书网, tushu007.com

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