

<<动感女人>>

图书基本信息

书名：<<动感女人>>

13位ISBN编号：9787806971819

10位ISBN编号：7806971815

出版时间：2004-7

出版时间：海天出版社

作者：晓林

页数：212

字数：120000

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>

## <<动感女人>>

### 内容概要

本书不厌其烦地介绍了许多如何使自己美起来的方法，目的只有一个，让这个世界再多些美丽。

在这个文明高度发展的今天，女人好像又多了一份事业，那就是向更美前进，而《动感女人》这本书，就权当是前进路上的铺路石吧，希望这一段段的文字，能送你一程，让你离美丽更近一步。

## <<动感女人>>

### 书籍目录

前言1 素肌物语 革美容的命 终身美丽 与“魔皱”战“痘”到底 不一“斑”的女人 手如柔荑，肤如凝脂 美丽大盘点2 魅力青丝 长发飘飘的年代 玩转色彩DIY 星座色彩 秀发幻想曲 发型炫风3 靓影行为 面子工程 天鹅之高贵 “挺”身而出 制造性感 好身材，运动造 明星美女瘦身秘语4 秀色丽人 扮靓总诀 青色女人 将美丽进行到底5 天香国色 香远益清 经典年代 闻香识人 依色选香 恰到好处6 “果”真美丽 水果创意 美食盘点 清凉时刻 后记

## &lt;&lt;动感女人&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 许多的女性，非常爱惜自己的秀发，为了让自己印秀发更漂亮，当然要采用一些护理保养措施，不过，可千万别走进了护理秀发的误区，让秀发受到很大的伤害哦。

比如：机械性损伤梳理和化学性损伤。

梳理蓬乱的头发时往往造成机械性损伤，粗暴地梳理湿头发的危害尤其严重，可能会造成断裂。

而化学性损伤只要表现在染色、漂色、烫发以及在日光下曝晒都可能引起化学性损伤。

这会促使头发表皮弱化，在日常护理日寸极易脱落。

表皮脱落会导致发梢分叉。

热性伤宫因过度受热或过度使用吹风机引起。

用吹风机烘干头发以及其他各种加热头发的手段是引起加热性损伤的主要原因。

用吹风机拱干头发时往往会丧失大量水分，而使头发变得过度干燥和凌乱，那样的头发就是“传说中的杂草”了。

所以，我们在护理我们的秀发的时候，一定要彻底摧毁四个观念！

其一，经常洗头发会损宫头发。

在正常人的头皮上分布着144—192个皮脂腺，这些皮脂腺每天都会分泌油脂，也就是说头部皮肤也是需要清洁和细心呵护的，就像洗脸一样，如果每次能够遵循正确的洗发方法洗头，使用合适的洗发产品，不但不会伤害头发，良好的循环还能刺激皮脂腺正常分泌，从而为头发提供滋润并增加光泽，起到保护的作用。

其二，天天洗头会掉头发。

每个人每天都会掉头发，很多人在日常洗头或者梳头的时候看到掉下来的头发会紧张。

其实没什么可以紧张的，那是属于正常情况，一个人每天至少要掉50到100根头发。

但是，我说的是平常的情况，如果是一掉就一大把，那再忙也得找点时间去和医生专家们聊聊

其三，热水更容易滴除污垢。

太烫的水会损害发质，最适宜的洗发水温在20 左右。

其四，经常使用一种洗发水。

有些洗发水“功能”是很明确的，经常使用一种洗发水可能突出了洗发水某方面的作用，但容易忽略其他方面的问题。

所以可以一段时间之后就换另一种洗发水。

有一个大姐问我：“原来的洗发水还没用完啊，那不可惜吗？”

“没用完就先留着嘛。

换一种洗发水并不是就要把没用完的扔掉，过一段时间还可以还着用嘛。

另外，还有些情况我们需要高度重视的，这些可都是美丽秀发的超级巨敌，它们将会悄悄摧毁秀发的生命，等你发现发质怎么变得这么差的时候，那就晚了，奋力补救都来不及，多麻烦啊。

有些人喜欢把各种各样的发饰都扎在头发上，那样会阻碍我们头发的呼吸，要相信件事，头发是有生命的。

每根头发都是有生命的，就像人的生命一样有开始也有结束。

而落发也可说是头发的生命终止了。

但是，并不是所有的落发、断发都是头发本身的原因，很多时候是由于你的原因。

其中之一，就是你头脑中过多的压力在作祟。

自己心里有压力的时候。

我们的头发其实也在承受同等的压力。

所以，要试着找到正确的减压方法，让自己有个轻松的心情去生活，秀发自然会非常健康。

而有些人喜欢追求变化，其实这也没什么不妥的，但是对于头发来说，就要有个度了。

归于频繁的烫发、拉直，会破坏头发内部原本合理的结构。

你想啊，每隔一段时间就把一个人擦出来璀璨一番，这个人还能有什么活力？

建议爱折腾得女士们在两次在型转换之间最好留有6个月的间隔。

## &lt;&lt;动感女人&gt;&gt;

西方有许多影星就是因为常常追求变化，今天搞个爆炸头，明天就去拉直，今天染金色，明天就去做个色彩全餐，最后的结果是出现“鬼剃头”，有些地方脱发“绝顶”。

因为越是绚烂的、与头发本来发色相差越远的发色，对头发的损害就会越大。

当然啦，如果有些人想快点体验一下我们头发慢慢脱落，最后被人误会为尼姑的，那试一下也可以。但是，试验之前，先告诉你，我们的头发和人一样是有一定的生长期的，到一定时候它就不再长了。

很多人认为烫发会损害头发，而那些只起一时功效的电夹板之类的东西则不会有什么损害。

其实，从对头发结构的破坏这一点上。

它们的“罪行”是一样的。

有一个新闻报道说有一群入围打一个人，最后那个人被打残了。

那群人后来也都被抓了，但是倒霉的是，打人的那群家伙里面有一个只是抓了一把那个人的头发而已，而且当时马上就松手了，并没有造成什么伤害。

可是没办法，他是同犯，不管他是给了人家的当胸一拳还是轻轻抓了一把头发，罪是一样的。

奇怪，我们不是在说烫发和电夹板对头发的伤害吗？怎么讲到这里了，会不会离题了？其实我只想说，头发也是身体的一部分，虽然它新陈代谢的速度很快，但它绝不是排泄物，千万别把头发不当回事哦。

至于头屑，那是最让人心烦的东西，一个女人的头上是绝不能容忍那些白色的存在的，女人的头上出现什么颜色都有可能。

但绝不能出现白色，因为白色只有两种东西，头屑和白头发。

长了白头发，那将是苍老的表现，有一位朋友坚持要和女朋友分手，很多人就是不明白为什么，后来他告诉我说因为她长了好多白头发。

其实很多男的对女性的白都是有畏惧感的，看到就想溜。

当然，如果这个男的年岁比较大了，也许就不会那样了，只是男人总是自以为自岂很年轻。

而头屑的出现，其实是由于头部的皮肤不健康了，才会出现的状况。

有些女性喜欢吃油腻麻辣的食物，还有些经常熬夜，甚至有些生活在烟酒当中，最后搞得身体糟透了，五脏六腑都乱套了，头部也跟着受牵连，于是就出现了头屑。

既然头屑出现了，那当然就要尽快洗发了，再不洗就要变成“回收站”了。

你想想啊。

当你的男友或者老公轻吻你的秀发的时候，闻到油腻的味道，会是什么心情呢？更别说看到那头上的头屑了。

如果长了头屑又来不及洗发又要和男友约会的话，尽量不见光啦，眼不见为净嘛。

真正健康的秀发是彻底没有头屑。

也不会出现头痒、头油分泌过多等不幸的。

我们要杜绝那可恶的头屑和油腻，先得保持秀发的清爽干净，这也是女人应该具备的“美德”。

所以我们要尽量戒掉一些不好的饮食习惯，尽量少吃煎炸、油腻，辣、酒精及咖啡因等食物，也不要吃太多的甜类食品。

因为甜晶露酸性。

而头发属碱性，甜品吃太多的话，体内的酸碱就会失去平衡，头皮就会加速产生。

另外，在洗发的时候，改掉以前抓到洗发水就往头上倒的习惯，还没有起泡沫的洗发水会对头皮造成刺激，从而形成头屑，或是加速头屑出现。

也不要太热的水洗发，有人以为水热一点可以更彻底去油脂，其实这句应该反过来讲才正确，水太热会刺激头皮油脂分泌。

也不要太冷的水，不然发内的污垢很难清洗干净，最好用温水。

据一位美发专家建议，洗发水最好是一个星期换一种，因为头发对洗发水一般一个星期就适合它的清洁效力了，也就是说会失去清洁效果。

所以最好是准备两种洗发水交替着使用。

以前的老一辈人都有个习惯，随身带着把梳子，走到哪就梳到哪，而她们的头发很多都是黑油油的，这也可能和她们的生活环境污染很少和饮食习惯有关系，但是她们都有一个说法“早晚百下梳，管你

## <<动感女人>>

年轻我不输”，那意思说的就是早上和晚上梳头百下，具有保健延年的效果。

有女性经常使用一些喷发胶等发型用品，其实那些东西都是会伤害我们的发质的，也会加剧头屑的生成，特别是买到一些劣质的假产品，对头发的伤害会更大。

.....插图

## &lt;&lt;动感女人&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

前言 女人本来就是美丽的，不过有些女人对自己的美丽不太自信，甚至忽略了。

一个女人如果不敢承认自己很美丽，那她的日常生活只怕要变得一团糟。

而生活一团糟的女人，美丽对她来说只是一个没有生命的词语而已，于是“不美”慢慢也成了麻木，最后也就无所谓美还是不美。

而对美丽充满了信心的女人，肯定对生活也是充满了信心与热情的，一个对生活充满了热情向往与期待的人，是爱自己的。

爱自己，就要让自己美丽，这就是女人。

做一个美丽的女人其实是做了件很大的善事，这个世界需要美丽来支撑。

女人印美提醒了男人需要提高自己，需要不断完美才能配得上女人的美；女人印美告诉了不够美的女人“美”的概念，让她们不必再痛苦想像怎样才是美丽的。

美丽的女人所到的地方，带去的是和谐与舒适。

在公车上，作为男人，是很乐意宁愿自己站着也会给女人让座的，或是有个美女坐在自己旁边座位上的时候，心里就会有些振奋。

美女，是没有人不喜欢的。

不喜欢美女大概是少数人，要么是嫉妒，要么是被漂亮的女人伤害过，再就是性格古怪，不合群。

但是，需要说明的是，我所说的“美女”，可不是简简单单概念上的“漂亮女人”。

我所说的“美女”，是一个有良好修养的女人以及从她身上散发出来的举手投足之间的那种魅力，那是更高层次的美！当然，我还不至于古董到掉渣，女人如果能长得既漂亮又有魅力，那是更好的，而且漂亮与魅力都是可以做到的，重点是在于你想做个有魅力的美人还是花瓶一样的美人。

如果拥有一张精致的脸，优美的身段，而且还是个很有修养的女人，那就太值得珍视了，那些不够漂亮又缺乏魅力的女人，只有拼命妒忌的份了。

而剩下一些不可能更漂亮的人，如果不注意从修养上去使自己美丽，那就只有投身到热心散播“美不美无所谓”理论的“伟大”事业了。

其实，女人应该美起来，女人“美”可以悦己，女人的“美”也丰富了男人的世界，于是生活才会被创造得更美好。

“美”是完全可以达到的，不管是女人的秀发、肌肤，还是妆扮、贝材，或是与香水的完美结合，都能够让你从不够美到美，从普通美到精致美不断蜕变的，当然啦，更重要的还有女人内涵修养的魅力，那才是最根本的、深刻的、耐人寻味的，也是最有魔力的。

<<动感女人>>

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>