

<<天使容貌是这样养护的>>

图书基本信息

书名：<<天使容貌是这样养护的>>

13位ISBN编号：9787204084012

10位ISBN编号：7204084012

出版时间：2006-6

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：孙铨

页数：246

字数：175000

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>

## <<天使容貌是这样养护的>>

### 内容概要

女人的容貌30岁以前靠父母，30岁以后要靠自己，很有道理。

30岁以前，容貌如何，先天因素及生活工作的条件环境等起着至关重要的作用；30岁以后，则主要靠精心养护。

从精神和物质统一论的观点出发，容貌的养护可以分为内养和外养两种。

内养的关键是精神，靠的是学识品行、阅历见识等，表象是情绪气质；外养的关键是物质，靠的是美容护肤、饮食化妆等，表象是色和形。

外养是存在，内养是根本，内外互为表里，相得益彰，不可或缺。

只注重内养，美会丢失和谐有效的载体，火山的岩浆找不到便捷的出口，美会迷失在凄凉干枯的沙漠荒原；仅靠外养，美会丧失深度、广度和悠长浓烈的韵味。

唯有内外作用，女人的容貌才会极尽发挥，美丽得淋漓尽致。

## <<天使容貌是这样养护的>>

### 书籍目录

第1章 皮肤呵护绝招 养颜靓肤三字经 保持青春肤色八大招数 公开的秘密 不要吹得太早 厨房里的除皱良方 抵抗干燥五法 皮肤保养应与年龄同步 年轻女孩四项基本原则 办公室美女养颜宝典 夜猫子养颜妙计 中年女性的靓肤保卫战 去黑头的五个妙招 去斑美人计 自己的面膜自己做 自制美白面膜 收缩毛孔最高指示 蜂蜜养肤妙方 很牛的养肤捷径 精油就这么精 阳光美人的防晒锦囊 旅途美容方略 用心伺候月经期皮肤 双休日护肤要诀 如何用维族美容护肤 水果面膜美容法 面膜护肤禁忌 果蔬美容法 美容护肤不能忽视双手 美容保健沐浴法 温泉美容之道 美容常用按摩手法 性爱美容刨根 皮肤保湿产品类型 痘痘来了不要慌 心灵美才能皮肤美 女人莫忘五个一第2章 眼睛是美的窗户.....第3章 俏唇秘密法则第4章 释放指尖光彩第5章 日常护发技巧第6章 巧妙化妆宝典第7章 吃出来的美丽第8章 提升女性气质

## <<天使容貌是这样养护的>>

### 章节摘录

书摘夜猫子养颜妙计夜深人静，月光冷冷，都市彻夜长亮的灯越来越多，习惯夜间活动的夜猫子们开始行动了。

不规律睡眠影响内分泌，造成代谢紊乱，引起皮肤水分流失。

日子久了，皱纹暗疮黑眼圈就会一起来找麻烦，再厚的粉也难掩黄暗的皮肤。

一连串熬夜之后，假如觉得脸皮紧紧痒痒的，且有脱屑，也许皮炎找你来了。

尽管她们也知道熬夜是皮肤的天敌，可要改变习惯，实在困难。

一定要做夜猫子，就要有一套夜猫子养颜妙计，把熬夜对皮肤的伤害减小到最低程度。

早晚敷面很重要按摩敷面可调理熬夜后的问题肌肤，对脸部进行适度的简单按摩，可增加皮肤弹性，也可选用一些快速修护产品来解决问题。

不管熬夜到多晚，睡前或起床后，一定要利用5~10分钟，敷一下脸——最好使用保湿面膜滋养缺水的肌肤。

或者在起床后，用冷热水交替洗脸，刺激血液循环。

涂抹保养品的时候，先按摩脸部数分钟。

睡眠时间美容法睡觉的枕头对美容很重要。

使用缎面的枕头套，能够让你晨起时脸上不会有皱纹，而且头发也不会睡乱。

晚间休息时使用蓝色的灯泡，能使人放松心情、舒缓精神。

精神好了，皮肤自然也会变得比较有光泽。

油质或者长粉刺的皮肤，不妨尝试整夜使用针对性的面膜，将会有惊人的效果。

就算是熬夜，在睡前也必须彻底清洁眼部化妆品，然后涂含精华素的眼霜，给眼睛补充足够的营养，第二天起床才不会变成熊猫眼。

熬夜对身体来说是最违反生物规则的做法，所以夜猫子们最好能在熬夜后，给自己一个补充睡眠的时间。

补眠时，最好制造黑暗的环境，如戴上眼罩睡觉，对于睡眠质量的提升尤其有利。

P22-23

## <<天使容貌是这样养护的>>

### 媒体关注与评论

书评美丽是女人一生的事业。

容貌的养护可以分为内养和外养两种。

内养的关键是精神，靠的是学识品行、阅历见识等，表象是情绪气质；外养的关键是物质，靠的是美容护肤、饮食化妆等，表象是色和形。

女人的美貌绝不像有人所说的那样短暂、单一和易逝，只要投注热情，从点滴做起，魅力必将永存，相伴终生！要想成为美丽的女人，请看《天使容貌是这样养护的》！

## <<天使容貌是这样养护的>>

### 编辑推荐

美丽是女人一生的事业。

容貌的养护可以分为内养和外养两种。

内养的关键是精神，靠的是学识品行、阅历见识等，表象是情绪气质；外养的关键是物质，靠的是美容护肤、饮食化妆等，表象是色和形。

女人的美貌绝不像有人所说的那样短暂、单一和易逝，只要投注热情，从点滴做起，魅力必将永存，相伴终生!要想成为美丽的女人，请看《天使容貌是这样养护的》！

<<天使容貌是这样养护的>>

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>