第一图书网, tushu007.com

<<细节决定美丽>>

图书基本信息

书名：<<细节决定美丽>>

13位ISBN编号：9787214061010

10位ISBN编号：7214061015

出版时间：2010

出版时间：江苏人民出版社

作者：叶眉

页数：231

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

<<细节决定美丽>>

前言

别辜负细枝末节里的美丽和好运漂亮女孩A.男友来到她的小巢接她，看到用过的面膜纸扔在床头桌上，床单上有头发。
如是几次后，男友对A的好感直线下降，最终与之分手！
女孩B.和一个精英男孩通过相亲认识，两人一见钟情，但见了三次面后，条件不如男孩的女孩便不再露面。
男孩百思不得其解，找中间人猛问原因，女孩支吾半天后说，他笔挺的西装上，总是落有头皮屑……
男人W.热恋后与女孩搬到一起，下定决心结婚，但不到一个月便宣告分手，原因却是不好对外人言说的小瑕疵：他美丽的未婚妻上洗手间时总是不关门……帅小猪罗志祥，在被问到喜欢什么样的女孩时，也说他喜欢双脚干干净净的女孩子，所以他请喜欢的女孩吃饭，一定去那种要脱鞋的餐厅，“脚黑黑”的女孩就算了。
本是细枝末节的小事儿，却左右了一段感情的走向。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《细节决定美丽》为您献上：1、让你一生好命的保龄之道：修心、有趣、真性情、细节完美等。
2、20种至简养颜真法：干洗脸瘦脸法、土豆亮眼法、按摩穴位去皱法、普洱茶养颜法、杏仁美肤法、表情美容法等，让你肤如凝脂，面若桃花。
3、18种自助美体妙招：拉伸美劲法、风花雪月瘦腰法、按摩穴位丰胸法、浪漫翘臀法、吹笛子美体法、瑜伽美腿法等，让你凹凸有致，曲线玲珑。
4、25款美味养生餐：八珍养颜汤、排毒杂粮粥、蜂蜜枸杞润肤水、滋阴活血玫瑰膏、益气补虚悦颜酒等，让你尽享美味，活色生香。
5、亲身受益的梦想美容术、Sex回春法、亲情养颜经。

作者简介

叶眉，笔名喜羊羊，曾任时尚杂志执行主编、周刊主编，现从事广告行业，为《大武汉》《家庭之友》《好日子》等杂志的专栏作家。
出版有小说《愤怒地相爱》、美容书籍《羊羊的至简美丽心经》等，对养生、美容等话题进行10余年深入研究，并身体力行，有深刻独到的见解。

<<细节决定美丽>>

书籍目录

前言 别辜负细枝末节里的美丽和好运第一章 画眉深浅入时无——你可以比现在年轻10岁女人不爱美就没有前途女人最怕变老和难看改变内在，从调整外表开始女人可以不漂亮，但绝不能粗糙花费巨大，换来的却可能是虚假的年轻性和爱，是最好的羊胎素辜负了第一春，切不可辜负第二春第二章 恰与花神共写照——如何拥有少女般的自然肤质不去美容院就能知道你的皮肤真相保持年轻的无成本美丽大法瘦脸新妙招——干洗脸按摩法亮眼膜，土豆造——眼神是你脸蛋的名片普洱茶汤洗脸的神奇效果方法再好，也不要过度使用洁面新秘招：用牙膏洗脸“饿”一“饿”你的脸蛋选用丝瓜水，让肌肤细腻如瓷吹弹可破的小秘密——化妆水面膜，保湿水当当365天都要做的防晒工作好吃又好用的古代纯天然美白秘方想去皱，就用魔法美容指我是这么去斑除肝郁的交朋友就是要“以貌取人”时常苦着脸，好运不降临荡漾在玫瑰花水中的脸向大自然采气，给脸蛋排毒——旅行是女人最好的胭脂选一把好梳子，呵护你的妖娆秀发美丽不是美容院出品的第三章 颊似桃，腰胜柳——身材惹火的奥秘好脸蛋要配好身材骨架不变矮，身材永年轻天鹅颈、水蛇腰、细脚脖是这样练成的美丽就是“损有余而补不足”胸小的MM怎么变性感背后手拉手，让乳房Up起来最浪漫的翘臀法风花雪月瘦腰法胎儿体式帮你练就模特腹像芭蕾舞演员一样有个优雅美颈手如柔荑，足同暖玉——你的手脚也可以当模特经常梳理后背，想不优雅都难滋补肾脏的磨豆子式养骨就是养气质一个派对皇后的低成本着装法吹笛子美体法，让你把气质穿在身上瑜伽治好了我的胆结石练瑜伽7天就可以与美丽结缘只选让自己感到舒服的锻炼方法动脉有多年轻，你就有多美第四章 长江绕郭知鱼美——把美丽吃出来美丽就在家常便饭间四季家常养颜食谱信中医，得美丽皇后间代代流传的八珍养颜汤照我说的去做，你就可以白里透红由口入心的悦色玫瑰膏女人是不会骗女人的——张曼玉的1+1妙肤排毒法吃杂粮粥就可以排毒晚上食粥美丽法有饭有羹，润身细无声每个爱美的女人都有一个心爱的超市多吃笋和蘑菇，吸纳山川之气尽量别沾有添加剂的食品吃到嘴里的食物要同气相求才美肌亮肤偶是土豆牌美丽达人掌握吃核桃的正确方法才能美发美肤为什么韩国MM皮肤那么好——我最爱的泡菜式美肤生活方减肥又减龄，四季美如春——自制美容小酒的甜蜜日子胶质美容品，我喜欢凤爪和肉皮素颜不妒红粉香——少荤多素的美容智慧如何像冲绳岛的女人一样永远年轻第五章 留将颜色慰多情——爱情是最好的面膜和所爱的人在一起，养颜才能事半功倍要求越低，越能找到好男人男人不喜欢和常常生气的女人一起变老每天为他做一杯手工鲜豆浆别光顾着把好的一面展示给外人多给男人不花钱的鼓励女人太安逸，易成黄脸婆做我的爱人，就要捧我的场学会有效撒娇自己第一，老公老二为了找到白马王子，吻几次青蛙又何妨中等婚姻，上等幸福女人婚后也要有一间闺房左手脂粉，右手锅铲生孩子会给你带来好运气别光顾着给宝宝设计成功生了女儿，妈妈更要一直美下去这一天，请允许我“跳戏”在男人面前要“刀子心，豆腐嘴”把每个男人都当成5岁的孩子和谁结婚，都要做个掌心向下的女人妈妈身上的疾病可能就是我们未来的问题第六章 美女才调信纵横——做个气质型幸福女人千万别做完美女人要有安定的生活和一颗不安定的心女人不装就是美做个“好消息女人”做个不怕老的名牌女人女人的素养是全世界通用的美丽内心丰富比裙子长短更重要对女人来说，没有也是种福气每个女人都应有一个年长5岁的优质闺密宽恕别人，宠爱自己烦恼时，找个男人聊聊天提前接受自己的“恐惧年龄”安静的女人有力量心理色彩决定穿着色彩女人有一点儿自卑，花期反而更长要想吸收更好的，必先清空冗杂的学会错过生气后，记得用绿色排毒法脸上有斑是心理纠结所致让“下半场”人生也美起来任何时候都不要失去赚钱的能力在18岁与80岁之间自如切换后记 捏紧活得漂亮的底牌

章节摘录

插图：特别赠送全彩至简美丽方案女人不爱美就没有前途美国人是非常有闲趣的。
话说美国有一家心理调查公司，想看看男人是怎么看女人的，便让一个年轻貌美的女子，先后扮成刻板的职业女性、笨重的孕妇、行动不便的老太太和一个时髦性感的美女，站在同一个位置拦车。
结果，她扮作前几种身份时，半个小时内能有一两辆车停下来就不错了。
而当她扮成性感美女时，不到一分钟，她都没有招手，就有一辆车主动停在了她的面前。
看看，这世界看女人的眼光就是这么“势利”。
无独有偶，一个朋友在网上发了一些贫困儿童的照片，倡导大家捐助。
那些最先被捐助的总是长得好看的小孩，长得不好看的得到的捐款与关注就要少得多。
想一想，捐助者与被捐助者互不相识，前者完全是下意识的选择，却还是选择了好看的。
为什么呢？
“爱美之心，人皆有之”呀。
就连相信聪慧更重要的西蒙·波伏娃都说，女人不爱美是没有前途的。
25岁以前，女孩子无论怎么看都是舒服的，这个阶段也是可以不管不顾的阶段。
可过了25岁，自然的本钱就会一点点减少，而你就任其老去吗？
一个女人，可以年纪增长，但爱美的心绝不能衰老；一个女人，可以没有美貌，但不能没有变美的决心；一个女人，可以没有背景，但一定要有修养和本事；一个女人，可以没人宠爱，但一定要学会呵护自己。
女人之间最容易比来比去，比男友，比衣裳，比容貌，比工作……就是到了50岁，还要比一下儿女。
一个不爱美的女人，和人家比着比着就会逐渐失去自信。
所以，大胆追求美丽吧，这无关虚荣，无关家世，却事关你的前途。
改变内在，从调整外表开始有一个女孩，因为牙齿长得难看，整个青春期都是在自卑中度过的，也没有男孩子向她示爱。
因此，她虽然书读得很好，却始终觉得自己的大学时代是灰暗落寞的。
毕业后，她攒够了钱，去做了牙齿矫正。
她本不难看，矫正了牙齿后，自信心一下子大增。
接着，她开始研习衣着和装扮，整个人焕然一新，好运气也随之而来，有了追求者。
这就像多米诺骨牌一样，一个细节改变了，就“牵一发而动全身”，全面“引爆”了她的美丽和好运。
她英文学得好，常在国内国外跑，见识了很多的人和风景。
别人对她的好感和夸奖，也让她更加注意自己的外表和言谈，一举一动都越来越有吸引力。
她变得开朗快乐，就像一只白天鹅，优雅而精彩地生活着。
追她的帅哥很多，而她也完全有条件找一个家世好又有前途的男人。
她就是一个通过外表改变内在乃至改变命运的典型例子。
一个叫樱的女孩儿也有类似的经历。
第一次看到她时，她穿着简洁的黑色紧身T恤，下边是一条非常高档的牛仔裤，发型时尚而不失优雅，脸上干干净净的，唇上涂了淡淡的粉色唇膏，怎么看怎么舒服。
她坦然地说：“如果你两年前遇到我，肯定不会看我一眼。
那时我刚大学毕业，失了恋，找不到工作，整个人都快疯了！
”后来，她的男友被一个比她漂亮又有好工作的女孩子抢走了，而她长相普通，大学也没名气，工作没有着落，以为自己这辈子都不会有幸福了。
但她还是觉得不甘心：你不是漂亮吗？
那我就要打扮得更漂亮！
就这样，她调整自己的状态，做头发，买衣服，打扮一番后去找工作。
运气就在那一刻降临了：她成了一家公司的会计，男同事也都喜欢和她说话。
她心里暗喜：看来，我变美了！

她开始经常照镜子，感到自己果然更好看了。
其实，从开始打扮的那一刻起，她的潜意识就在改变了。
比如，她每天想办法把不多的衣服搭配得好看，上网学习化淡妆。
这样良性地循环下去，她也相信自己真的变漂亮了。
心境一好，工作也做得更出色，加上性格不张狂，大家都很喜欢她。

后记

捏紧活得漂亮的底牌小时候，非常渴望长成大姑娘，长到可以穿高跟鞋的年纪，不用再做巨多的数学题，遇见一个喜欢的男子，恋爱，结婚，生一个可爱的孩子，却仍然年轻美丽，没有失去自我。
那时候，我以为长大后就会变漂亮了。
多么单纯的想法啊！
后来才明白，对于长相普通的人来说，漂亮是要修习的。
这种修习，不是领悟那些深奥的理论，而是轻松把握一些小细节。
这才是你活得漂亮的底牌。
活得漂亮，就是从外到内，从内到外，都游刃有余地贯通了。
做到这一点，看着高难，其实至简！
感谢我的家人，在我写作的这段时间里，努力给我做好吃的养生美食，让我有足够的力气写完这么长的文字。
感谢我的妹妹，常从遥远的地方打来电话，鼓励我把最真实的感受写出来。
真心就是大美丽！
感谢马松先生，为了让这本书更有品质地出版，甚至逼得我说出了“十艮你”这两个字。
感谢闺密们，在我累了的时候陪我八卦人生！

媒体关注与评论

凡是在潜意识里感到有压力的美容方法，都会对身体产生看不见的伤害，因为它产生了负性能量。
变美丽的方式有千万种，不要强求和盲从，只选让自己感到舒服和有感觉的，对你才有效。
把洗干净的新鲜土豆切碎打糊，敷在眼睛四周，8分钟后洗掉，就能让疲惫无神的眼睛一下子有了神采。
再配合眼部穴位按摩，就能让你明眸善睐、顾盼生辉。
晚餐后喝上一杯普洱茶，解腻又减肥，喝剩下的茶汤就当做面膜和手膜来拍脸洗手，既抗皱又祛斑。
试问，世界上还有比这性价比更高的美容佳品吗？
很多女孩年轻的时候就用大牌“武装”自己，每天早上水精华、隔离乳液、湿粉底、防晒霜等等，不用数都知道不会少于5层，以为这样就不会被脏空气、紫外线和电脑辐射等伤害。
殊不知，就是这些让皮肤过早地失去了青春。
像胎儿一样蜷起双腿，双手抱住膝盖，常做这个动作可以练就好看的模特腹，使骨盆肌肉结实有力，身材更加性感，还能预防心脏病和高血压呢！

编辑推荐

《细节决定美丽》：献给你的年轻态低成本保龄法女人是在一个瞬间一个瞬间变老的女人更是在一个细节一个细节间变美的把自己生命中的每一个细节做成品牌你的美丽就永远都不会打折留将颜色慰多情，恰与花神共写照不要以为好运都在天生漂亮的女孩子那里。
即使你没有海藻那样的美貌，也一定要有敢于“越轨”的心理，要有过好生活的念想，更要在生活、事业的每一个细节上努力。
如此方能独傲群芳。
凡是从潜意识里感到有压力的美丽方法，都会对身体产生看不见的伤害，因为它产生了负性能量。
美丽的方式有千万种，不要强求和盲从，只选让自己感到愉快舒服和有感觉的，对你才有效。
这和爱情有点儿像。
把气质穿在身上，穿在骨子里，那么你一辈子都不用担心老的问题，因为它是能穿越岁月的。
麦当娜都50多岁了，还能吸引20多岁的帅男孩爱她。
为什么？
就是她仍然惹火的气质身材呀。
把洗干净的新鲜土豆切碎打糊，敷在眼睛四周，8分钟后洗掉、就能让疲惫无神的眼睛一下子有了神采，再配合眼部穴位按摩，就能让你明眸善睐、顾盼生辉，比任何眼霜眼膜都有效。
不论是站着、走着，还是坐着，你都可以想象自己的屁股夹着一枝玫瑰。
这样练习半个月就能让你的臀部翘起来！
像胎儿一样蜷起双腿，双手抱住膝盖，常做这个动作可以练就好看的模特腹、水蛇腰，使骨盆肌肉结实有力，更加性感，而且还能预防心脏病和高血压呢。

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