

<<五感美人>>

图书基本信息

书名：<<五感美人>>

13位ISBN编号：9787501178308

10位ISBN编号：7501178305

出版时间：2007-1

出版时间：新华出版社

作者：许茹芸

页数：183

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>

<<五感美人>>

内容概要

轻美人，就是能够兼顾事业、生活、自我、感情等各方面，努力活出精彩的自己、散发独一无二的自信美。

这样的女人，随时都充满魅力。

不论什么时候，都带着亲切温暖的微笑，让周围的人都能感到无比的舒服，这就是许茹芸。

《五感美人》这本书，是她最真、最美的呈现，它不只是私密的保养心得分享，同时，也提供给每一位希望能兼顾内外在美的女性，最实用的身心美丽指南。

愿所有的女性朋友们都能用心地感受自己的生活，寻找到适合自己身心的最佳保养方式。

<<五感美人>>

作者简介

许茹芸，音乐的许茹芸．有着高亢清亮的声音，能将歌曲诠释得扣人心弦，听她唱歌，是一种既幸福又绝美的享受。

生活的许茹芸，卸下歌手的身份，她是一派的素雅，一袭简单的服装，一本书，一曲音乐，一部戏剧，就可以生活，优雅而舒适。

文字的许茹芸，没有过分修饰

<<五感美人>>

书籍目录

林嘉欣的推荐梁咏琪的推荐杨采妮的推荐Part 1 新保养 触觉sense of touch 亲身体验纽约皮肤科名医Dr. Rish “皮肤急救百宝箱”，让痘痘不留下痕迹! 调整体质，很简单 第一次接触能量花精 轻轻按压的按摩 告别蝴蝶袖·肌肉僵硬的简单动作 “温度游戏”，紧缩你的毛孔 随时记得清爽你的脸 敷脸，敷得越久越有效? 保养，不要白忙一场Part 2 轻饮食 味觉sense of taste 简单的饮食，就能吃出营养 吃的保养品——海石花 不会饱的小蛋糕 有机餐，真好吃 快速瘦身餐 采用分食法，一样吃得饱 煲个养生汤 甜汤，美颜又养生 喝茶，体内环保的好方法 自然派的营养补给站 喝水，也要选对时间 最佳私房宵夜 饭后吃水果、喝汤? 芸式独门料理Part 3 淡香气 嗅觉sense of smell 空气干燥，不用担心 让你更有魅力 轻松面对Waxing! 一定要泡澡Valeri's Battle Menu “乌伽呼吸”法，让你睡得香又甜 香喷喷的好心情Part 4 柔魅力 视觉sense of Sight 五步骤的简易快速化妆法 给你浓翘的睫毛和明亮的双眸 头发也可以柔柔亮亮 唇部，也要去角质 认真做好脚部保养 香水，让你与众不同Perfume is a girl's best friend! 小饰品，让你魅力加倍! 优雅的性感 高跟鞋Part 5 品内涵 sense of hearing 你喜欢自己的脸吗? 阅读，和自己的内心相处 从音乐的世界，找寻自己 看电影，满足天马行空的感性 有内涵又风趣的谈吐 每年送自己一个礼物 爱上瑜珈Make a date with Yoga后记

<<五感美人>>

章节摘录

插图

<<五感美人>>

媒体关注与评论

梁咏琪的推荐 我眼中的琇琇，是一个温文儒雅，且多才多艺的女孩子，又拥有让每个人看了都很舒服的清新的外型，却从来不知道，原来对于保养皮肤她竟也是个专家呢！

这样一个内外兼备的女生要出书了，大家又怎么能错过呢！

林嘉欣的推荐 从前，日复一日地工作，长期下来，无论体力或心力都处于一种紧张的状态。

随着时间流逝，年龄渐渐增长，生活中的体验也随之增多，愈来愈清楚自己的需求是什么，对生活价值也有些许的改变，现在我渐渐的学会了如何“过生活”。

其实每天面对繁忙的工作，加上周遭环境节奏紧张，难免会形成不小的压力，大家都知道，当压力来临时，很自然地会影响到情绪，心情也会变差，但却很少有人知道，其实直接受影响的还是我们的身体，所以在面对压力时，我们应该学着如何relax。

“开心”是拥有健康身体的主要元素，若终日郁郁寡欢，对我们的皮肤、发质都会造成破坏。

换句话说，如果我们经常保持开心的心境，拥有健康身体就不会是遥不可及的了。

但很多时候，面对层出不穷的问题，该如何才能保持开心的心境呢？

这时，我们就需要一些自己减压的方法了。

让我自己来说，平日我会用花茶来relax自己，因为喜欢天然，所以平日就已经有泡新鲜花茶的习惯，泡茶方法很简单，把适量的mint薄荷叶、lemon gress柠檬草、lemon blam及spearmint用清水洗净，放进茶壶内加热水便可，随自己喜好，也可以加上蜜糖作调味。

有时候我会以鲜牛奶配熏衣草的花茶，对睡眠有帮助；需要安神时，我则会选择饮用甘菊茶，每次静坐下来嗅嗅花茶香，实时得以舒畅，什么压力也抛掉。

如果你也喜欢花茶，不妨也学我试试用花茶来纾压的特殊秘方啰。

最近，我的好朋友琇琇写了一本书——《五感美人》，书里面记载了琇琇的生活点滴、个人的美颜心得，希望大家透过这本书，重新认识五感，重新过生活。

杨采妮的推荐 两个女性走在一起，彼此间互相扶持，开心时捧腹大笑，难过时抱着流泪，我很珍惜这段轻松、坦诚的友情，今天我这好友要出书，我衷心地祝福她，我希望更多人能感受她那温柔细腻的心。

<<五感美人>>

编辑推荐

梁咏琪、林嘉欣、杨采妮鼎力推荐！

“温度游戏”紧缩你的毛孔，“乌珈呼吸”法，让你睡得香又甜，五步骤的简单快速化妆法，快速瘦身餐，成功塑造轻美人。

GiGi的推荐 我眼中的琇琇，是一个温文儒雅，且多才多艺的女孩子，又拥有让每个人看了都很舒服的清新的外型，却从来不知道，原来对于保养皮肤她竟也是个专家呢！

这样一个内外兼备的女生要出书了，大家又怎么能错过呢！

林嘉欣的推荐 从前，日复一日地工作，长期下来，无论体力或心力都处于一种紧张的状态。随着时间流逝，年龄渐渐增长，生活中的体验也随之增多，愈来愈清楚自己的需求是什么，对生活价值也有些许的改变，现在我渐渐的学会了如何“过生活”。

其实每天面对繁忙的工作，加上周遭环境节奏紧张，难免会形成不小的压力，大家都知道，当压力来临时，很自然地会影响到情绪，心情也会变差，但却很少有人知道，其实直接受影响的还是我们的身体，所以在面对压力时，我们应该学着如何relax。

“开心”是拥有健康身体的主要元素，若终日郁郁寡欢，对我们的皮肤、发质都会造成破坏。

换句话说，如果我们经常保持开心的心境，拥有健康身体就不会是遥不可及的了。

但很多时候，面对层出不穷的问题，该如何才能保持开心的心境呢？

这时，我们就需要一些自己减压的方法了。

让我自己来说，平日我会用花茶来relax自己，因为喜欢天然，所以平日就已经有泡新鲜茶的习惯，泡茶方法很简单，把适量的mint薄荷叶、lemon gress柠檬草、lemon blam及spearmint用清水洗净，放进茶壶内加热水便可，随自己喜好，也可以加上蜜糖作调味。

有时候我会以鲜牛奶配熏衣草的花茶，对睡眠有帮助；需要安神时，我则会选择饮用甘菊茶，每次静坐下来嗅嗅花茶香，实时得以舒畅，什么压力也抛掉。

如果你也喜欢花茶，不妨也学我试试用花茶来纾压的特殊秘方啰。

最近，我的好朋友琇琇写了一本书——《五感美人》，书里面记载了琇琇的生活点滴、个人的美颜心得，希望大家透过这本书，重新认识五感，重新过生活。

杨采妮的推荐 两个女性走在一起，彼此间互相扶持，开心时捧腹大笑，难过时抱着流泪，我很珍惜这段轻松、坦诚的友情，今天我这好友要出书，我衷心地祝福她，我希望更多人能感受她那温柔细腻的心。

《五感美人》是许茹芸第一本针对女性身心保养的书，书中记载了她的生活点滴、个人的美颜心得，并且分享了四十七则她在日常生活中最平实简单的保养秘诀。

希望所有的女性朋友们都能用心地感受自己的生活，寻找到适合自己身心的最佳保养方式。

<<五感美人>>

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>