

<<美到极致是自然>>

图书基本信息

书名：<<美到极致是自然>>

13位ISBN编号：9787508616940

10位ISBN编号：7508616944

出版时间：2009-10

出版时间：中信出版社

作者：张晓梅

页数：191

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>

## <<美到极致是自然>>

### 前言

女人真的越来越爱美了，不过爱美的方法十分重要。

现在传媒越来越发达，各种媒体，特别是无所不在的互联网上，流传着很多吸引女人的美容方法。这些年，我作为全国妇联女性素质教育的指定专家，在各地做女性魅力演讲时明显感到，女人最关心和需要的其实是一些简便、经济、实用的美容方法，特别是天然普通材料DIY的方法。

而现在一些流传广泛的美容方法并不一定正确，盲目使用，不但效果不佳，甚至可能致害。

为此，有必要梳理、总结和引导。

事实上，《中国美容时尚报》这么多年来，一直很关注百姓大众中流行的美容方法和秘方，其中相当一部分是有确定的美容效果的，是一笔难得的美容资源，应为更多人所用，它们既适合收入高、追求天然美丽的人士，更适于广大普通百姓。

于是，我们的热情被“让更多人美起来”的愿望强烈激发起来了。

我们资深的美容编辑团队积极行动，开始着手整理以往相关的大量记录和文档，并对逾千名女性进行了深入跟踪和调查，从中收集和筛选出上百个具有代表性的实用方法，并请各方专家对此进行了分析和评价。

这些来自大众的美容方法出处非常广泛，或是从美容、健康、医疗等专家处得来；或是亲朋好友间经验相传；或是由报刊、电视、网络中获取。

收入本书中的方法，必须具有一个共同点：被亲自使用过，并获得一定的、真实的美容效果。

也就是说，它们不是传说中的方法，也不是空穴来风让人疑惑和毫不确定的东西。

同时，我们在确认和整理这些方法时，特别注意记录使用者的经验和感受，注重使用细节和具体步骤，力求让这些平凡的美丽“精髓”，更有实用性和可操作性。

说起来，有些秘方的流传非常广泛，我们经常会从不同的人群中觅得同一方子，这些珍传“古方”，成为本书珍珠般的一个个引子，加上新集成的方法，成了可以增值和开发的美容财富，希望它们能得到人们的珍惜和重视。

## <<美到极致是自然>>

### 内容概要

享有“美容女王”盛誉的业界专家张晓梅，带领她的专业团队，历时一年多，对大众中流行的上千种自然美容美体方法进行广泛的收集整理，对逾千名消费者进行深入跟踪访问，最终筛选出140多个最具代表性的方法，并请各方专家对这些方法一一进行分析和评价。

收入本书的这71个自然美容方法，涵盖美白亮肤、抗老除皱、去痘调肤、敏感修复等4个方面，无一不是简便的、经济的、有确切效果的。

精心绘制的数百幅图示，尽可能详尽的关键词提示，更是本书堪称“最全面和实用的自然美容宝典”的佐证。

## <<美到极致是自然>>

### 作者简介

张晓梅女士，美容女王，中国修炼魅力第一人，中国美丽风尚的引领者。

全国政协委员，曾进修美国加州大学，留美归国人士。  
现任《中国美容时尚报》出版人、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主

<<美到极致是自然>>

书籍目录

PART 1 美白亮肤 暗沉篇 安全击退肌肤暗沉 木瓜酸奶 美白有妙方 杏仁番茄 打造  
 白皙皮肤 柚子绿茶 敷出白嫩肌肤 海带绿茶 美白敏感肌肤 玫瑰花水 改善皮肤暗黄  
 红糖红茶排毒 晒斑篇 赶跑日晒斑 大麦若叶粉 内养美白 红绿豆百合羹 抵抗紫外线  
 咖啡杏仁 消灭阳光痕迹 葛粉褪斑膏 色斑篇 排出体内毒素 刮痧美白法 美白又淡斑  
 香菇水疗 皮肤水润白皙 按摩点穴 美白又祛斑 “七子白”面膜 祛除黑斑显身手 美容  
 醋浸白术 淡化皮肤斑点 生姜白酒 击退脸部斑点 茄皮擦脸 点去小色斑 简易梅花  
 针PART 2 抗老除皱 干燥篇 润泽保湿 橄榄油面膜 滋养肌肤 猪皮凝冻 修复熟龄肌肤  
 玫瑰芳疗 松弛篇 抚平小细纹 板栗皮面膜 从“芯”年轻 补骨髓抗衰 练出紧实小脸  
 普拉提 压走细纹 气息按摩 皱纹篇 破解“皱”语 鱼皮啫喱 淡化小细纹 橘皮擦脸  
 养颜抗氧化 葡萄籽精华 柔滑嫩肤 芦荟酸奶 衰老篇 活色生香抗衰老 紫色果蔬  
 养血补脾 丁香甘草 软骨素除皱 海鳗鸡骨 妙手回春 四君子食疗汤 运动抗衰 暖宫瑜  
 伽PART 3 去痘调肤 痤疮篇 除痘又疗疮 海带绿豆 去除成年痤疮 透骨草骨参 消灭  
 痤疮问题 足部按摩 痘痕篇 痘痕去无影 蔬菜水果 润肤又去痕 白萝卜姜片 消痘又去  
 痕 百合薏米 消除暗疮印 红酒蜂蜜 控油去痘痕 圣女果杏仁粉 PART 4 敏感修复 毛  
 孔粗大篇 细致粗毛孔 冰绿茶水 细致毛孔 芦荟洁肤胶 让毛孔隐形 绿豆苦瓜水  
 紧急去黑头 美白牙膏 轻松去黑头 珍珠粉按摩 控制皮肤油光 黑炭蜂蜜 敏感修复 缺  
 水性敏感篇 解决干燥过敏 丝瓜补水 挽救“干敏肌” 金银花水 补水又脱敏 黄瓜土  
 豆 缓解皮肤干痒 米汤甘草 保湿抗过敏 甜杏仁面霜 修复过敏肌肤 月见草晚霜 日  
 光性敏感篇 修复晒后肌肤 甘菊芦汁 修复晒后肌肤 绿茶液 晒后胶原修复 奶酪熏衣  
 草 镇静晒后肌肤 西瓜芦荟 季节性敏感篇 缓解过敏症 洋甘菊豆浆 放松过敏肌肤  
 冰敷牛奶 轻松抗过敏 瑜伽三式 洗去脸部敏感 调和橄榄油 对抗花粉症 盐水漱鼻  
 帮助身体排毒 半身浴 缓解皮肤过敏 艾草浴 营养性敏感篇 去痘痘抗过敏 珍珠粉蛋  
 清 天然助脱敏 红白萝卜 消除脸部肿胀 秘制甜汤 消除水肿毒素 荷叶薏米 远离  
 食物过敏 小排骨糙米 心因性敏感篇 实现美人梦 美丽冥想

## <<美到极致是自然>>

### 章节摘录

插图：4.激素失衡。

我们身体里的亿万个细胞正是有了激素，才能准确地同步工作。

随着衰老，这种平衡被打破，从而引起各种疾病，包括抑郁症、骨质疏松、冠状动脉硬化。

5.脂肪酸不平衡。

为了产生能量，身体需要脂肪酸。

年龄越来越大，脂肪酸合成的酶开始不足，结果，心律不齐、关节退化、容易疲劳、皮肤发干等开始出现。

6.血液循环衰竭。

随着年龄的增长，毛细血管的渗透性遭到破坏，包括大脑、眼睛和皮肤。

由此，引起大、小中风，视力减退，出现皱纹。

7.氧化应激反应。

自由基是带有不成对电子的原子或分子的总称。

在细胞内，自由基可以和邻近分子起反应，因而引起一系列的连锁反应，引起细胞特别是细胞膜和遗传结构的分子损伤，导致了细胞的衰老和死亡。

8.非消化酶不平衡。

机体内有酶与非酶两大防御体系，这个体系可以清除自由基和由自由基造成的脂质过氧化作用对组织和细胞的损伤。

然而随着年龄的增长和疾病等因素的影响，导致体内酶与非酶体系的防御能力下降，机体开始呈现老化征象。

女性的衰老大多始于30岁后，由于受以上因素的影响，一些女性衰老症状也随之出现。

在这段时间表现的女性衰老现象，并不是真正的衰老，而是一种“假性衰老”，道理就像假性近视眼一样。

所以应当特别注意对身体的调理和保健。

## <<美到极致是自然>>

### 媒体关注与评论

如果说现代美容化妆品更追求快捷的美丽效果，那么，自然美容法则更主长久的“养护”，灌养美的“源”、呵护美的“泉”。

——张晓梅

<<美到极致是自然>>

编辑推荐

《美到极致是自然(美肤篇)》：自然美“古方”的现代完美演绎。  
美丽是女人心爱的事，自然最贴近女人的心！  
中国第一天然美容宝典。



<<美到极致是自然>>

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>