

<<从头到脚都美丽>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚都美丽>>

13位ISBN编号：9787510407055

10位ISBN编号：7510407052

出版时间：2010-1

出版时间：刘影 新世界出版社 (2010-01出版)

作者：刘影

页数：245

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>

<<从头到脚都美丽>>

前言

本书内容简介：女人如花，天性爱美。

在这个美丽流行的时代，美丽是女人一生的资本。

一位哲人说：“世界如果少了女人，就会丢掉十分之七的美，十分之三的真。

”因此，美丽是女人的特权，也是女人的义务！

美丽的女人可以随便任性、撒娇、生气，而不会被人当做幼稚、不成熟；美丽的女人生气了、委屈了、哭了，有人哄、有人劝、有人帮，而不会被指责、埋怨……这就是美女的特权，美丽的女人可是人见人爱哦。

所以，生活中美女总会受到他人的优待，也总能真正享受到“女士优先”的权利。

因此，做女人就是要懂得保养自己、修饰自己，让自己美丽得晶莹剔透、超尘脱俗。

一个女人外表漂不漂亮是天生的，美不美丽则是后天的。

因此，世上最倾倒众生的不是漂亮的女人，而是美丽的女人。

如清风明月、出水芙蓉般清纯而高雅，这样的女人最有吸引力。

因而美国医学博士本杰明·海登说：“对男性来说，看到异性时的满足感在很大程度上受到异性外表魅力的影响。

”是的，如果你是一个聪明的女人，那么就别太在意男友对街上的女人多看几眼，因为你大可冷眼旁观男人的“好色”，然后从自我修炼做起，把肌肤养得柔嫩细滑，把身体练得凹凸有致，把气质培养得独一无二……如此这般，当脱胎换骨、秀色可餐的你出现在他的眼前时，还用担心他的目光不停留在你身上吗？

你知道吗？

美丽需要由内而外内外兼顾的呵护，只有这样女人的美才能均衡、自然、持久不衰。

其实，女人的美丽心事只有自己最懂，一道天然的润肤美食。

<<从头到脚都美丽>>

内容概要

美丽是从内心弥漫出来的馨香，是从身体的每一个部位，从生活的每一个细节悄悄流淌出来的。纵使你貌美如花，如果不重视保养，也毫无魅力可言；纵使你天生丽质，如果不注意锻炼，也经不起岁月的冲刷。

女人要真正美丽，要靠内养与外修，只有从身体的最深处带来的转化才能使美丽的容颜维持长久。所以，爱美的你不管有多忙，也要抽出一点点时间来，仔细地呵护自己、关爱自己，为自己的形象加分。

当你怀着这样安然和优雅的心情，静静地呵护自己的容颜时，你便会惊奇地发现：自己20岁、30岁、40岁、50岁……时间不经意地流逝，岁月肆意地奔跑，却带不走你从头到脚、从内到外散发出的美丽！

！

<<从头到脚都美丽>>

书籍目录

第一章 头发是你的首要仪表：秀发闪亮有秘密1.润发乌发，让秀发更飘逸2.洁发，让头发润泽有光3.生发防脱，让秀发密如云4.按摩梳理，让秀发生机勃勃第二章 美目盼兮、巧笑倩兮，五官生辉起于一丝不苟1.明眸善睐百媚生2.玲珑俏耳更多姿3.红唇丰润更俏丽4.面部一朵花，全靠鼻当家5.健齿，在谈笑间释放美丽第三章 香体瘦身：打造窈窕曲线不是梦1.打造美颈玉肩，抹平岁月痕迹2.减肥塑身，凹凸有致美丽不衰3.香体除臭：柔嫩肌肤，从香身沐浴做起第四章 美丽肌肤胜过华贵衣装：自我肌肤保健与美容1.了解自己的肌肤，保养入门的第一课2.五类肌肤，保养各不同3.科学洁面，帮你洗出好气色4.肤如凝脂：美白肌肤自己动手第五章 由内而外，五脏平衡和谐是貌美如花的基础1.学会养心，做美丽女人2.“肝肝”净净做无瑕美女3.“脾气”健运面色红润4.养好“娇肺”与美丽约会5.固肾护本，美丽不衰第六章 保护好卵巢和乳腺，保鲜女人味1.内分泌失调，直接影响容颜美2.理顺月经，容貌姣好3.粉面生斑，先问妇科第七章 迎战衰老，让美丽超越年龄的界限1.保持紧致有弹性，让皱纹迟来十年2.补水、补水、再补水，将水漾肌肤进行到底3.紧致可弹，让肌肤年轻20岁的秘密4.合理去角质，不做“厚皮”美人第八章 十分容貌，五分生成，五分妆成1.化妆品的选用要正确2.美丽也不能让化妆品偷走了健康3.在特殊时期化妆应注意4.完美卸妆，提升肌肤美丽度第九章 吃出美丽：营养是青春绵长的基本保障1.生理和饮食调养让身体玲珑标致2.减肥消脂饮食让你做时尚丽人3.抗衰老饮食让青春永驻4.顺应时节的食物可美容5.食物中的美容珍品让你吃出美丽第十章 排毒美容课：做清爽美女，要科学清除体内垃圾1.轻松排毒，从良好习惯做起2.排补通调，身轻体健3.排毒莫忘健康，盲目排毒不可取第十一章 睡眠是美肤的生命：会睡的女人一生都美丽1.做好睡前的“晚餐”，肌肤更靓丽2.肌肤睡好觉，美颜不衰老3.摆脱失眠，让美丽在梦中绽放第十二章 中医中药美容：疏通经络、气血调和，容颜红润1.中药养颜，调理脏腑，维持容貌健美2.按摩养颜，促进皮肤代谢，预防皱纹出现3.药膳美容，护肤养肌，祛皱抗衰第十三章 呵护玉手嫩足，从头到脚做精品女人1.呵护你的第二张脸——打造纤纤玉手2.养护好你的第二个心脏——塑造性感美足3.手脚“闹别扭”，并不一定要补钙

<<从头到脚都美丽>>

章节摘录

用护理品的方法要正确也许你会认为，二合一的洗发水既能洗发又能护发，真是一举两得。然而，事实证明所谓的二合一往往起不到护理的效果。

那么，洗发水与护发素怎么使用才好呢？

其实，洗发水和护发素，分开使用最好，这样可以使两样护发用品都能更好地发挥各自的功能，还可以根据自己的头发特质来选择合适的洗发水。

选用洗发水时，最好要经常更换牌子，尤其是药用洗发水，用完一瓶再换另一种成分的去屑洗发水，治疗效果会更好些。

如果你有头皮屑，在选用药用洗发水洗头发时，应尽量在两个星期内结束使用，之后再换用一般洗发水，因为，两个星期就应该见效果了。

不过，由于头皮屑是无法彻底根治的，所以一旦再出现，还需重复疗程。

通常在使用护发素之前，应该趁头发湿润时先焗油，这样能够使营养深入到你的秀发内层，使头发充满活力和弹力，然后再用护发素，则能将头发养护得更柔软。

外出回家。

应先清洗头发保护好头发，最好能在外出回家后先清洗头发。

外出活动时，外界空气中的病毒可通过飞沫传播粘附在你的头发上。

如果你置身于密封式空间，病毒的悬浮粒子便会随空气漂浮，而头发往往会成为这些悬浮粒子汁、茶籽油等做成润丝素涂抹在头发上，或直接用茶水洗头。

这样，一段时日后即可改善发根油腻的状况，同时可以让秀发滋润顺滑。

洗发的水温也很重要，一般水温不要过热，以免刺激头部皮肤的油脂分泌。

在使用护发素时，最好是用有收缩效能的，而且用时只放在发尾部分，避免沾到头皮表层。

这样不仅滋润了干燥的发丝，头皮也不会过于油腻。

虽然改善油性发质的主要手段，在于洗发和合理使用洗发剂，但平时的饮食方式也很重要。

应注意每天多喝些清水和绿茶，这样不仅可以补充身体所需水分，还可以帮助调节油脂分泌并抗氧化。

此外，某些避孕药也会影响女性的荷尔蒙平衡，改变油脂分泌，因此女性在服用避孕药前应向医生咨询。

最后，我们再提醒油性发质的美女，如果你有严重的头皮屑症状，建议你隔天交替使用药用和普通的洗发水，等到头屑的症状转好，就可恢复为用一般洗发水了。

最佳藏身之所。

如果回家后不及时加以清洗，那么，藏身于头发的病毒便会在屋内散播，从而危害健康。

经研究，洗头不但使头发干净，还有利身心健康。

经常洗发最显著的效果就是减少头屑，改善发质，还可减少汗臭异味，抵抗紫外线等环境因素的侵害，增加头发的光滑程度和易梳性。

头发脏了要及时洗，不要等到头发上堆积的污垢和油脂多了再去清洗，那时生长头发和供给头发营养的毛囊细胞功能就会遭到破坏，使头发脱落，甚至会形成秃顶。

尤其是皮脂腺分泌旺盛、头发容易脏的美女，更要经常洗头。

关于洗头的次数，视个人的具体情况而定。

由于我们头皮中的皮脂腺和头发上的毛囊每天都在分泌的油脂，对头皮和头发具有保护和润滑作用。

如果洗头过勤则会把这层油脂彻底洗掉，使头皮和头发失去天然保护膜，从而变得干燥易分叉。

因此，头发没必要天天洗，具体情况因人而异。

一般情况下，以每周洗2—3次为宜；如果常在户外，油烟、灰尘较大，可适当增加次数。

如果你很少外出，而且头发又不油，即使一周洗一次也没关系。

最后，我们再提醒爱美的你，在寒冷的天气千万不要湿着头出门，因为这是损伤头发的直接原因之一，因此无论你多么忙碌，也务必要把头发弄干了再出去。

如何对付油性头发如果你的秀发是油性的，那么护理时可要费劲多了。

<<从头到脚都美丽>>

因为油性发质是最不好清洗的一种，它最容易粘上灰尘等脏物，而过多的油脂分泌也容易堵塞头部皮肤的毛孔，产生头痒头屑。

<<从头到脚都美丽>>

编辑推荐

《从头到脚都美丽》：做美丽女人就是要懂得保养自己、修饰自己，让自己的美丽清莹剔透、超尘脱俗。

用书中的美丽咒语，让天下的女人们蜕变成最美丽的尤物。

做优质女人、精致女人，做从头到脚都健康的女人选择用美丽诠释生命，就如同选择了高品质的生活方式和健康的生活理念。

<<从头到脚都美丽>>

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>