第一图书网, tushu007.com

<<31岁小美女的养颜经>>

图书基本信息

书名：<<31岁小美女的养颜经>>

13位ISBN编号：9787539925905

10位ISBN编号：7539925906

出版时间：2007-6

出版时间：江苏文艺出版社

作者：一猫一菩提

页数：211

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

第一图书网, tushu007.com

<<31岁小美女的养颜经>>

前言

都31岁了还叫自己小美女，先自己羞一个，免得被别人拍死，呵呵……其实也没什么好羞愧啊，我觉得我就是哦。
21岁的时候我是脸色白嫩的小胖妞(小胖妞的脸色总是惹人怜爱的，就是有痘痘)。
31岁的时候痘痘少多了，可还是像21岁一样白嫩，脸变小了，变粉红了，更加惊喜的是身材不胖了，赚到了。
我所有的臭美心得归结起来就一句话：我是一个女人，女人做得越纯粹，你的皮肤和身材就越好。
为证明这些年的臭美功夫还是有效的，说几个例子吧。
有一天，和一个在大学当老师的哥们儿出去玩，认识了他另外的朋友。
哥们儿的朋友们老是用怪异的眼神盯着我笑，其中有个人忍不住问：今天学校不上课啊……竟然以为我哥们儿搞师生恋，占祖国的花朵便宜!还有一次，我穿了旗袍逛商场，正逛得带劲，忽然腰上被人很实在地摸了一把。
咸湿手啊，愤怒!回头一看，竟然是个50多岁的妇人，她用一种很失落的眼神盯了我半天，说：你的腰真细啊……没有一个女人不想永远保持少女的模样，而脐下三寸之地就是美丽的后花园，但问问自己，花园里有没有枯枝、败叶还有落花?有没有炎症?有没有痛经?有没有包块和淤塞?生活的压力，精神的疲累，哪个女人没有一些难言之隐?不管是身体还是心灵，只要有其中一样，它们就是最厉害的皮肤杀手，不灭掉它用多少化妆品都没用。
所以，美丽要从治内开始。

<<31岁小美女的养颜经>>

内容概要

这是一本有别于所有明星美容书的女性必备养颜真经，作者总结了来自历代中医的养生精髓和个人10年的亲身体会，主张美容固然重要，但更重要的是养生，真正的美丽是由内及外、内外双修的，并首次提出“保暖美容”与“经络养颜、呼吸养颜、心情养颜”一招三式新概念，在书中，作者告诉了姐妹们以下切实并有效的方法：
1、大多数化妆品（尤其是昂贵化妆品）是厂商与代言明星合伙制造的巨大谎言，它对你容颜的改变可能会有几分钟，但更可能给你留下一生的遗憾。

2、每天一次腹式呼吸，再按摩脸上的四白、颈部的淋巴区、腰部的肾腧以及肾经、膀胱经，每天3分钟，试试看，你会让明星也羡慕你的脸。

3、养颜的根本就是滋阴。
所谓养颜，就是从皮肤到内脏都要保养。
所谓滋阴就是滋养身体内外的水分。

4、没有什么比化妆品和面子对女人更重要的东西了，只有找到最适合你的养颜真经，你才能拥有迷人的皮肤和流畅无比的身材，从而获得一生健康、幸福的通行证。

5、世界是公平的，如果你不懂由内养外的道理，如果你不懂腰部管理，时间会很快在你脸上留下痕迹。
请记住：你现在怎么对自己的脸蛋的身体，它以后就怎么加倍报答你。

作者“一猫一菩提”曾在搜狐论坛创下500万点击率的“牛贴”《31岁小美女的养颜经》于2007年6月正式结集出版。
与近几年倍受女性追捧的明星美容书大肆鼓吹各种品牌的化妆品及美容手术不同的是，在书中，作者总结了来自历代中医的养生精髓和个人10年的亲身体会，主张美容固然重要，但更重要的是养生，并首次提出“保暖美容”与“经络养颜、呼吸养颜、心情养颜”一招三式新概念。
受益众多的网友及专家预言，本书的出版必将在全社会掀起一场“当代女性天然保养”的新风潮。

作者简介

一猫一菩提，现居广西，从事法律工作，其经过多年的亲身实践所总结出的美容心得，在搜狐女性频道创下400万的点击率，深受广大女性网友热捧.

第一图书网, tushu007.com

<<31岁小美女的养颜经>>

书籍目录

小美女自述
养颜的根本就是滋阴
阴是滋阴的阴——滋阴美食大礼包
暖女人最漂亮
女人最需要的是天然激素
适度延迟月经周期可以保持青春更长
老姜是战胜痛经的英雄
瑜伽之魅
难道花需要美容吗？
——现代美容之害
用农家肥的花是最美的花
我所有抹在脸上的都是好吃的东西
吃的、喝的、抹在脸上的都尽量自己做
比桃花还好看——我收藏的草本美容方
女子以肝为天
生气是养颜的大忌
熬夜后的养颜方法
好风水，好养颜
如果没有爱情，我们还有温暖的容颜
腹式呼吸法让你曲线流畅无比
想不想杨柳小蛮腰
祝福和春天一起苏醒的味蕾
春天最宜命犯桃花
春天，让女人养颜的4种吃法
春天，皮肤大扫除哦
夏天的清凉调息法
喜欢夏天——有好好吃的绿豆沙和兔子肉
秋天养一张小俏脸
糯米酒是冬天进补的好东西
我吃我吃我吃吃吃——绝不靠节食减肥
要吃多少维生素才美
让自己更芬芳——吃花粉的奥秘
我没爱错花粉和雪蛤
我们亲爱的墨鱼和龟苓糕
没吃过鱼鳞冻的要后悔哦
芦荟是救美的
让女人身心氤氲的罗汉果茶
越红的肉越补血
天下女人第一汤——四物汤
好吃又养颜的家常菜
果汁生美——娇颜欲滴的好方法
生蛋的母鸡一般都不会特别好看
好女人最懂得涵养身体里的一桶中气
折磨肚皮和骨盆——恢复产后好体形最快法
打算要孩子的女人应提前锻炼

<<31岁小美女的养颜经>>

镜子里的我像个鲁智深
“ 莲花坐 ”是可以申请专利的坐月子方式
母奶牛也有春天
誓将伤害降到最低
人生美丽就是最大的美丽
坐月子也不能忘了养颜
做妈妈是女人的宿命
有了小宝宝后的美容计划
小美女是怎样治失眠的
小美女也长白头发
青春痘的不传外用秘方
油炸食品是你身体的仇人
素颜映星光
好女人会像植物一样不停开花
老女人穿粉红色一样年轻
和小动物和睦相处也是养颜的真经
花最懂得一张一弛
爱情要奢谈才养颜
体贴别人的烦恼是对自己的最大体贴
女人不要怕
女性养生的真谛是“ 身心合一，张弛有道 ”
小美女美肤一点通
小美女美体一点通
小美女健康一点通
小美女饮食一点通
小美女妈咪一点通
后记?美丽的咒语

<<31岁小美女的养颜经>>

章节摘录

1第一部分说了这么多，就是要大家不要做冷美人，说起来也很容易了，多吃红肉，多吃生姜、红枣、动物血、糯米酒、樱桃。
总之，就是含铁丰富或是比较温和的东西要多吃。
有些好东东像银耳、柠檬、笋什么的不要在月经期间吃；随时注意保温，不要喝太冰的东西；多喝热饮，别老在空调房里呆第1节：绝不做冷美人第2节：美女最需要的是天然激素第3节：脸只是花，脐下之地才是花园第4节：让自己更芬芳——吃花粉的奥秘第5节：不怕夏天——好好吃的绿豆沙和兔子肉2第二部分猫猫教大家瑜伽中的清凉调息法吧：对着镜子，看你的舌头能不能卷起来，用嘴吸气，让气息通过卷起的舌头，到嘴里就会觉得很凉快；如果不能卷起舌头，就在上下牙间留一条缝，吸气的时候通过这条牙缝，也会觉得空气变凉快了。
呼气的时候还是用鼻子。
像所有的喻伽呼吸法，要用腹第6节：芦荟救美、夏天的清凉调息法第7节：让你前凸后翘没商量的腹式呼吸法第8节：想不想杨柳小蛮腰第9节：女人要借助好风水养颜第10节：天下女人第一汤——四物汤

后记

美丽的咒语20岁的时候，猫猫相信命运，命运给了猫猫矮小的身材、小胖腿和老是长痘痘的脸。
我想这一切都不容易改变，所以在对面坐着帅哥的时候，只好转个方向，希望他只看到自己没长痘痘的半边脸。
25岁的时候，猫猫开始相信金钱的魔力。
那些迷人的化妆品广告，说他们用了海拔数千米的雪山上的莲花，用了深不可测的海底生长的海藻，这些是否能让我奇迹般变得美丽呢?今年猫猫满31岁了(应该算老猫了)，终于悟出一个真理：只有懒猫，没有丑猫。
猫猫想让自己皮毛光滑，就要足够自恋，经常舔舔毛才是不二法门。
百老汇有名的歌舞大王齐格飞，懂得最不可思议的咒语，即使像丑小鸭一般的女人，经过他的赞美，也会变成舞台上充满诱惑的尤物。
惜乎，美人坯子常有，而齐格飞不常有，所以，猫猫只好做自己的齐格飞。
深夜，猫猫照着镜子，像齐格飞一般叨念：猫猫啊猫猫，你最美丽。
今天，在晨光中练习瑜伽，也到泳池中玩水，更在自己身上捏捏按按，这些运动让你的身体柔韧挺拔；今天，骄阳似火，杯中的茶是朴实而清凉的金银花；衣柜里，薰衣草的小香囊散发着淡淡香气；沐浴的水中也没忘记放几枝嫩绿的薄荷。
芳香的草本植物让你口齿芳香，皮肤也芳香；你是一只如此珍爱自己性别的猫，因自己是女人而荣，所以只要看电视的时候做做体操，让自己气血通畅，哪只猫没有杨柳小蛮腰呢?今天，你吃了最合节令的蔬果，均衡清淡的饮食，你的肠胃洁净，身体充满活力，还没忘记煲个甜汤，宠爱自己；还有工作，思考让你心情超好，让你更迷人，从一只懒猫变成一只机警敏锐的猫；还有阅读，让你学会以别人的眼睛看世界，变成一只体贴宽容的猫……猫猫像个巫婆一般，念出上面所有的咒语，镜子里平凡的女人，脸上开始显出玫瑰般的红晕并且神采奕奕。
对自己满意，疼爱自己，是美丽的秘诀。
你不用担心年华老去，反而特别期盼明天的来临，希望明天的自己，比今天更美丽。

媒体关注与评论

都31岁了还叫自己小美女，先自已羞一个，免得被别人拍死，呵呵……其实也没什么好羞愧啊，我觉得我就是哦。
21岁的时候我是脸色白嫩的小胖妞（小胖妞的脸色总是惹人怜爱的，就是有痘痘）。
31岁的时候痘痘少多了，可还是像21岁一样白嫩，脸变小了，变粉红了，更加惊喜的是身材不胖了，赚到了。
我所有的臭美心得就一句话，我是一个女人，女人做得越纯粹，你的皮肤和身材就越好。
为证明这些年臭美功夫还是有效的，说几个例子吧。
有一天，和一个大学当老师的哥们儿出去玩，认识了他另外的朋友。
哥们儿的朋友们老是用怪异的眼神盯着我笑，其中有个人忍不住问：今天学校不上课啊……竟然以为我哥们儿搞师生恋，占祖国的花朵便宜！
还有一次，我穿了旗袍逛商场，正逛得带劲，忽然腰上被人很实在地摸了一把。
咸湿手啊，愤怒！
回头一看，竟然是个50多岁的妇人，她用一种很失落的眼神盯了我半天，说：你的腰真细啊……没有一个女人不想永远保持少女的模样，而脐下三寸之地就是美丽的后花园，但问问自己：花园里有没有枯枝、败叶还有落花？
有没有炎症？
有没有痛经？
有没有包块和淤塞？
生活的压力，精神的奔波，哪个女人谁没有一些难言之隐？
不管是身体还是心灵，只要有其中一样，它们就是最厉害的皮肤杀手，不灭掉它用多少化妆品都没用。
所以，美丽要从治内开始。

<<31岁小美女的养颜经>>

编辑推荐

《31岁小美女的养颜经》编辑推荐：最体贴中国女性肌肤的内外保养秘法。
每天一次腹式呼吸，再按摩脸上的四白、腰部的肾腧以及颈部的淋巴区，肾经、膀胱经，每天3分钟，试试看，你会让明星也羡慕你的脸。
养颜的根本就是滋阴，所谓养颜，就是从皮肤到内脏都要保养。
所谓滋阴，就是滋养身体里外的水液。
没有比化妆品和面子对女人更重要的东西了，只有找到最适合你的养颜真经，你才有迷人的性格、皮肤和流畅无比的身材，从而荣获一生健康、幸福的通行证。
世界是公平的，如果你不懂由内养外的道理，如果你不会腰部管理，时间会很快在你脸上留下痕迹。
请记住：你现在怎么对自己的脸蛋和身体，它以后就怎么加倍报答你。
大多数化妆品尤其是昂贵化妆品是厂商与代言明星合伙制造的巨大谎言，它对你容颜的改变可能会有几分钟，但更可能会给你留下一生遗憾。
每一位看到她文字的人，都会感受到她身上的活色生香，都被她的从容所折服。
她就是我们的邻家妹妹，好久不见了，竟出落得如此动人。
虽然她在生活中也和我们一样忙碌着，却又从未忘记修炼自己的如兰气质。
她上得厅房下得厨房，她外表柔美，心含菩提，宽容却不盲目妥协，追求品质却不随波逐流。
这样的女人，真是一本求之不得的好书。
——爱死你漂亮分为两种，一种是外表的，一种是内在的。
那些高档的化妆品，甚至整容、拉皮等高科技，确实能让人外在更年轻靓丽。
另外像这本教人保养要由内及外、内外双修的书，却超越了纯粹意义上的美容。
毕竟，女人不是光用来看的，要生活，要打拼。
外在年轻固然很好，赏心悦目也不错。
可如果一个女人只做足表面文章，却有着衰老脆弱的内脏、骨骼，那吃亏的还是自己。
希望每个女人都重视养生，其次才关注美容，不要本末倒置，毕竟外表美只能是取悦一时，多花些心思保养，身体才会回馈你。
读这《31岁小美女的养颜经》本身就是养颜。
——生如夏花女人啊，除了年龄往上长，什么东西都在往下掉，恐怖哦!我们的皮肤、内脏、眯咪、屁股时刻都在重力作用下DOWN、DOWN,，55555……养颜的根本就是要让内脏充满活力，这样皮肤才有足够的弹性抵消重力的影响，该曲线流畅的地方一点都不会含糊。
有经验的人完全可以观察出来：如果一个女人嘴唇很干枯，皮肤很干燥，那么她身体的其他地方也肯定不会水水的，一个没有水分的女人是多么倒胃口啊！
要不怎么说脸只是花，脐下之地才是花园呢？
相信自己吧，身体暖和起来以后，很多其他的女人问题也都会好起来。

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