

<<美肌圣经>>

图书基本信息

书名：<<美肌圣经>>

13位ISBN编号：9787542742445

10位ISBN编号：7542742442

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：赵颂杰

页数：238

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>

## <<美肌圣经>>

### 前言

曾经有人问亚里士多德：“人为什么渴望美？”

”他的回答是：“只要他不是瞎子，就不会问这个问题。”

”爱美之心，人皆有之——尤其是女人。

时代发展到今天，美丽，已经不仅仅是为了悦己悦人，而是已经成了女人综合素质和魅力的重要组成部分，直接影响着你的生活。

设想一下，如果有一天，你的皮肤失去弹性，脸上长满皱纹，毛孔变大，眼睛长出眼袋，出现双下巴，小腹下坠，腰上满是赘肉，身材变得臃肿……我想你一定要尖叫了，这是多么恐怖的事情！

那么，你想过吗，这一切的“罪魁祸首”是谁？

女人美丽容颜和窈窕身材最大的敌人，不是赘肉，不是皱纹，不是毛孔，不是眼袋……而是松弛！

！

！

即使最豁达的女人，能够把皱纹当作岁月的礼物，但相信“松弛”，绝对是女人解不开的心结、挥不去的噩梦。

对于女人来说，一“松”百丑，赘肉、皱纹、毛孔、眼袋等都是表象，松弛才是问题的根源。

不当的生活习惯、年龄的增长、地球重力的影响，都会造成肌肉、皮肤的松弛，从而带来一系列问题，使人显得衰老和憔悴。

怎样才能拒绝松弛，留住紧致呢？

这本书详尽地回答了这个问题。

它针对女性的身体特点，帮助其解决各个部位的松弛问题。

包括眼部松弛、脸颊松弛、皮肤松弛、颈部松弛、胸部松弛、手臂松弛、腰腹部松弛、腿部松弛、阴道松弛等。

从运动、饮食、美容、按摩、妆点等各个角度进行指导，细致、专业并且全面，是一本贴心的女性美丽宝典兼时尚读本。

有些错过，一转身就是天涯。

想要健康靓丽的你不能错过这本书！

翻开此书，它将带你进行一场盛大的抗拒松弛的紧致革命，让你体验到紧致的超级快乐！

## <<美肌圣经>>

### 内容概要

不当的生活习惯、年龄的增长、地球重力的影响，都会造成肌肉、皮肤的松弛，从而带来一系列问题，使人显得衰老和憔悴。

对于女人来说，一“松”百丑，赘肉、皱纹、毛孔、眼袋都是表象，松弛才是问题的根源！

本书针对女性身体特点，帮助你解决各个部位的松弛问题，细致、专业并且全面，是一本贴心的女性美丽时尚宝典。

翻开这本书，你将展开一场拒绝松弛的紧致革命，体验一次留住青春的魅力之旅！

## &lt;&lt;美肌圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 芙蓉如面柳如眉 1.谁动了你的紧致轮廓？

2.你是360度美人吗？

3.朱唇一点桃花殷 4.如何才能不“孔”慌 5.收紧双下巴，打造尖尖脸 6.无重力美肌，让你年轻10岁

7.面部瑜伽赶走三大衰老特征 8.紧致的瓜子小脸你爱不爱？

9.不同类型大脸的瘦脸方案 10.紧肤亮颜的DIY“膜”法第二章 水剪双眸雾剪衣 1.一寸秋波，千斛明珠觉未多 2.如何让眼袋“敬”你而远之 3.眼角有“纹”，美丽打折 4.眼底小阴影让美丽黯然退场 5.

六种汤水喝走黑眼圈 6.坏习惯让脂肪粒爬上眼睛第三章 鬓垂香颈云遮藕 1.爱面子更要爱脖子 2.天鹅

美颈练习术 3.自制颈膜，“颈”色撩人 4.美女必备的护颈记事簿第四章 粉着兰胸雪压梅 1.胸部坚挺

的10个关键词 2.运动出完美迷人的上围 3.保持坚挺的“食”用主义 4.性感乳沟轻松拥有 5.妈咪健康塑

胸主张 6.文胸绽放女人花 7.按摩让胸部更完美第五章 一握弯环西子臂 1.简单生活中的美臂宝典 2.轻

松消除腋下小肉肉 3.拜拜上臂“拜拜肉” 4.养护手臂柔嫩美肌第六章 纤纤软玉削春葱 1.娇嫩玉指还

原魔法 2.“问题手”养护全攻略 3.爱上手膜，按需选择 4.十指纤纤玉笋红 5.手上的风情万种第七章

背部风情亦妖娆 1.春光泄，女人未长出的翅膀 2.极品美女的完美“背景” 3.小秘方解除“后顾之忧”

4.让你的背影性感一生 5.打造零缺点的背部曲线第八章 纤腰妙豕萦网雪 1.为“腰”消得人憔悴 2.恰

似十五女儿腰 3.把粗腰“吃”细10厘米 4.普拉提帮你卸掉救生圈 5.巧用洗衣法，腰部赘肉搓光光第九章

柔腹多姿惹情思 1.时刻收紧小腹，创造平腹神话 2.紧致小腹应用篇 3.缓缓去掉小肚腩 4.唱出紧致

的腹部 5.产后妈咪打造美丽腹部 6.爱的就是露脐装第十章 美臀风韵摄心魄 1.臀部是身材的隐形敌人

2.忙里偷闲锻炼美臀 3.要想俏，先要“翘” 4.“豪华臀”变“小翘臀” 5.生活中的美臀必杀技 6.卸载

“橘皮”的快捷方式 7.因为简单才能持续 8.别让内裤毁了身材第十一章 亭亭美腿若惊鸿 1.明星“美

腿计”大放送 2.让你穿上超级自信的迷你裙 3.极致美腿升级版 4.优美腿部曲线的七个秘密 5.产后紧

急应对“萝卜腿” 6.不同年龄的极致美腿法 7.美腿不要角质和橘皮 8.腿部松弛，五大元凶 9.吃什么

能让美腿更紧致？

10.纤细的脚踝让你更精致第十二章 私密花间的事情 1.闺房密语之松弛的“她” 2.每天一刻钟，收获

“性”福 3.新妈妈紧致有方 4.要不要“紧”，自己说了算

## &lt;&lt;美肌圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：美丽的眼眸能点亮整个人的容貌，而碍眼的眼袋只会让美貌减分。

眼袋就是下眼睑浮肿。

由于眼睑皮肤很薄，皮下组织薄而疏松，很容易发生水肿现象，遗传是一个重要的因素，而随着年龄的增长眼袋会愈加明显。

此外，肾脏有病、怀孕期间、睡眠不足或疲劳都会造成眼部体液堆积形成眼袋。

和其他眼部问题比较起来，眼袋尤其使人显得苍老憔悴。

怎么才能消除这个恼人的小袋袋呢？

其实祛除眼袋的方法很多，现在我们将美容师推荐的几种最常用且有效的方法归纳如下：(1)无论工作怎样需要你冲刺，都要保证充足的睡眠，临睡之前少喝水，并将枕头适当垫高，让容易堆积在眼睑部的水分通过血液循环而分散。

(2)把一小杯茶放入冰箱中冷冻约15分钟，然后用一小块化妆棉蘸浸，再把它敷在眼皮上，能减轻眼袋浮肿程度。

(3)一定要用眼霜，按时合理地使用眼霜能帮助眼部肌肤增加弹性和结实度，保持眼周皮肤水分平衡。

(4)多摄取鱼类、胡萝卜、番茄、马铃薯、动物肝脏、豆类等富含维生素A和维生素B2等有益于保护眼睛的食物，均衡体内的营养结构。

(5)多做抗眼袋按摩。

用拇指指肚轻轻用力向上按压位于眉头浅下陷处的攒竹穴；用食指或中指指肚轻柔而缓慢地向内侧按压位于眉尾稍下陷处的丝竹空穴；用中指向内轻轻地按压眉尾与眼尾连接线中心向外1.5厘米处的太阳穴。

(6)卸妆不能急。

眼袋并不仅仅是遗传或熟龄肌肤才有的问题，熬夜、粗糙的卸妆动作都是催生眼袋的军令号。

夜归人累，急忙卸妆就睡个“美容觉”，问题往往出在这里。

卸妆不够温柔，经常拉扯下眼睑，就有可能导致眼部肌肤提前松弛，形成下垂的眼袋。

正确的方法是用眼部卸妆液，用棉片进行温和彻底的卸妆。

此外，平时戴隐形眼镜或画下眼线时，都要尽可能少地拉扯下眼皮。

可是，上面的措施都是长期功课，如果一旦因为熬夜等因素出现了眼袋，影响了你的约会或者party怎么办呢？

那我们就只能启用眼袋急救法了。

(1)急救：热敷VS冷敷消灭刚出现的眼袋，敷眼很有效，但热敷和冷敷的时间很有讲究。

热敷最好在睡前进行，可以让眼周血液循环顺畅，从源头便消灭眼袋生成的因素；而冷敷的最佳时机则是在早上刚睡醒时。

热敷时，顺手拈来的两样日常用品，足可以充当急救美容品。

一者是橄榄油，把它装在小容器里，外用热水加温，然后用棉棒蘸取，在下眼睑处轻轻擦拭并轻按，然后用指腹轻轻拍打使之充分吸收；二是盐，在热水中放一勺盐充分溶解，把化妆棉剪成眼膜状，让其吸满盐水，然后敷在眼袋处5~10分钟。

冷敷法的急救品，更是“废物利用”。

一个方法是把两个铁质的汤勺放到冰箱的冷藏柜中，过10分钟后拿出来直接熨贴在眼袋上，可以速搞定眼袋。

另一方法是，把喝过的黄春菊或绿茶茶包冷却，先在眼部周围抹一些橄榄油，再把冷却了的茶包敷在眼袋处休息片刻。

(2)化妆：眼袋“隐形衣”造型师告诉我们，通过上妆的一些小技巧，完全可以让眼袋穿上“隐形衣”。

技巧1：用深浅不同的底妆来平衡肤色，隐藏眼袋。

有眼袋的地方，肌肤血液循环肯定不好，干燥是必然的。

我们可以用清爽型的眼胶调和隔离霜来解决这一问题。

## &lt;&lt;美肌圣经&gt;&gt;

取米粒大的眼胶与隔离霜混合，用无名指将其调匀，并轻轻地抹在眼袋处，眼部肌肤喝到了甘露，上妆就容易多了。

眼袋处的皮肤又嫩又薄，突出肌肤表面而自然地呈现高光，所以一方面，我们要选择容易抹开的粉底液，用指腹的温度使之贴服，另一方面，切忌用有闪光效果的粉底，虽然它足够招摇，但用在眼袋上，就是自曝其短。

最后，在眼袋的下轮廓有阴影的地方用浅色的遮瑕膏画出细细的线，在隆起的地方抹上比皮肤深一号的遮瑕膏，深色在视觉上有收紧的效果，用这一方法可以很好地模糊隆起与低陷的界限。

两种颜色的衔接处用指腹轻按推匀。

技巧2：强调眉眼妆，上移视觉。

眼影避免选择过于饱和的色彩，冷色系的如蓝、绿、紫都要尽量避免，偏棕色系的如古铜色、烟灰色或大地色系最合适，而金属光泽的眼影，可以弱化因为眼袋而带来的丧气感。

切忌画一字眉和下垂的眉毛，眼袋在视觉上会让外眼角有下垂的感觉，本身已经苦相十足了，所以，尽量把眉弓往上挑，让人知道什么叫提气。

灰色或深褐色的眉粉都不错，可以很好地衬托眼睛的神采。

睫毛一定要炫，因为它是你眼部惟一向外延伸的部位，而突出下睫毛更是造型师们的法宝，会让你的眼袋自然地产生往内收缩的视觉感。

用黑色的浓密型睫毛膏加深眼睛深邃明亮的感觉，紫红、咖啡、蓝色系的要避免。

腮红也可以弱化眼袋下方的线条感，将其斜斜地打在鼻翼两侧，使之呈椭圆形往太阳穴处晕开掉。

看了上面的内容，我们相信爱美的美眉们就大可以放心了，只要把抗击眼袋的长、短期功课都做好，眼袋肯定会“敬”你而远之的。

<<美肌圣经>>

编辑推荐

《美肌圣经:抗拒松弛的紧致革命》让你告别松弛线条，重现玲珑身形改善肌肤松弛，打造无重力美肌紧肤亮颜“膜”法，拥有精致脸庞紧致由内而外，生命焕发神采360。紧致美女，经得起全面考验。

<<美肌圣经>>

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>