第一图书网, tushu007.com

<<32岁俏妈妈的美颜书>>

图书基本信息

书名：<<32岁俏妈妈的美颜书>>

13位ISBN编号：9787547202753

10位ISBN编号：7547202756

出版时间：2010-7

出版时间：吉林文史

作者：淡若椰风

页数：219

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

前言

大学时代，别人恭维我时说我是才女，其实更愿意听到的是别人称我为美女，这话不好意思说出来，只好郁闷地想：看样子我离美女的标准有点远了。
这几年终于有人直呼美女了，暗自欢喜了没几天，却发现，只要在大街上叫一嗓子美女，10个女人10个回头，包括那个扫大街的清洁员大姐。
比向往成为财女还迫切地希望自己成为美女，有这样心理的人绝不在少数，连我那到了80岁，牙床松脱，头发皆白，满面皱纹的外婆，每日梳头的时候，必定要用水抿抿，就为了让头发柔顺地倒伏，而不像一把蓬草胡乱地支着。
无数的事实证明，我绝不是一个天生的美女。
这个结论曾经让人沮丧。
更沮丧的是还没有关，转眼就不再年轻了，二八年华忽忽而过，仿佛才眨了一下眼，就成了四八少妇，成了一个小姑娘的妈妈，不甘心哪不甘心。
最讨厌别人问年龄，椰风每次都要思量很久才能回答：小女子今年27岁零60个月了。
直到有一天，忽然悟了这句话：30岁的容貌是父母给的，30岁以后的容貌是自己的。
何必耿耿于怀自己过去不是美女呢，可以把现在和未来的自己变成美女啊！

第一图书网, tushu007.com

<<32岁俏妈妈的美颜书>>

内容概要

淡若椰风，是一个善于理财的优雅小主妇，更是一个爱美、懂美的俏妈妈。
她通过自己的实践找到了最适合熟女的养颜方式——　　◎通，通，通，气息通了，脸上自然就白净无暇了。
　　◎减肥千万可别减米饭。
自然界中最大的向上力量就是种子了，只有它才能对抗地心压力，帮我们这些大脸猫实现小脸梦想。
　　◎单靠洗面奶洗不出水芙蓉般的面容，只有解开束缚心灵的枷锁，宽容柔软的心态，放松自己，才可能有如玉的肌肤。
　　◎女人最爱男人送玫瑰花，可宝哥如今只会送我油菜花。
小主妇为什么容易变成黄脸婆？
这都是因为没有这朵爱情的牡丹花。
　　◎根据物质不灭定律，在相同的温度、相同的能耗的情况下，衣服少了，脂肪就要多了。
可见，胖是因为身体怕冷，所以要想减肥，最好的办法就是让身体温暖。
　　◎现在的小主妇们就爱看肥皂剧，要不就是上网八卦八卦，一天超过22个小时不是坐着就是躺着，心脏也渐渐偷懒，血液运行慢，不能上荣于面部，脸色也越来越黄。
　　◎爱情是滋养女人最好的灵丹妙药，要是一个女孩在短期内变美了，十有八九是谈恋爱了。
　　◎佛说有因必有果，脸上增加的每一条细纹、每一点黄褐斑，都是生活和心境在脸面上的映射。
所以说，脸是心的镜子，内心干净纯洁，脸面才能清爽润泽。

作者简介

淡若椰风，是一个善于理财的优雅小主妇，更是一个爱美、懂美的俏妈妈。
曾经凭借《优雅小主妇的理财生活》一书在网络上迅速串红，并在各大图书网站上创下理财类销售冠军的记录。

尽管早已过了而立之年，尽管在家庭与职场间厮杀得人仰马翻，在丈夫与孩子之间忙得团团乱转

第一图书网, tushu007.com

<<32岁俏妈妈的美颜书>>

书籍目录

第一章 30岁也要有桃花脸第二章 练就一套无敌的排毒养颜大法第三章 美女就要年轻态第四章 真正的美女都是懂得善待自己身体的人第五章 美丽需要坚强的内核第六章 美女是练出来的第七章 优雅是后天积累的财富第八章 天人合一的美丽第九章 做个漂亮的新手妈妈第十章 养出一个小美女第十一章 俏妈妈的瑜伽心得

章节摘录

时间就像一只画笔，不断在我们的脸庞上画上斑点、细纹，还有太多的表情和世故。
回头看看那些20岁出头的女孩，哪个脸上不是清清爽爽、干净无痕？
年纪越大，脸上就添了越多的东西。
也如我们的人生，一路走来，不停地捡，不停地装，舍不得放下，舍不得丢弃。
一路上不断地增加负担。
有些是我们需要的，有些是我们无法抛弃的，还有些是我们无法预知而不得不背着的，更多的则是我们无法填满的欲壑。
风吹过岩石，看不到丝毫的变化，但是千年之后，岩石就会沟壑万千。
屋檐之水滴在墙脚的青石上，一点一滴不见青石有何改变，但是经年之后，一个一个小坑就是这些毫无分量的水滴造成。
佛说有因必有果，脸上增加的每一条细纹、每一点黄褐斑，都是生活与心境在脸面上的映射。
总是不甘心年华老去，于是粉饼、腮红、口红、眉笔、眼影消耗得越来越快。
化工产品如大雪遮盖住大地，可当阳光明媚，冰消雪融，痕迹又重新显现，而且还会留下更深的痕迹。
脸是心的镜子，内心干净纯洁，脸上才能干净清爽。
自从生了女儿之后，陪着她一起成长，贴近孩子的同时，我也在读懂自己的内心，仿佛有阵清风把心灵上的尘土一层一层吹去，逐渐看到本真。
快乐也逐渐变得简单，能和她在一块成长，享受天伦之乐成了我最快乐的事情。
要学会放下，心灵才会纯净。
宝哥的记性很不好，总是不记得他当年追求我时如何费时费力费脑筋的，他不记得第一次约会、不记得第一次牵手、不记得第一次送花。
可是他的睡眠比我好多了，脑袋碰到枕头，5分钟之后就能睡着。
往往我眼睛还没有合上，他的鼾声已起。

媒体关注与评论

我是一个一岁半孩子的妈妈，比椰风还小两岁，但是却没有她活得这么从容大方，朝气蓬勃。
我曾寄希望于昂贵的化妆品能够帮助我抹去岁月在脸上留下的印记，祈祷上天让我的身材恢复20岁的状态，然而却从未想过最好的化妆品是自己，将自己的内在调理好，美就能由内而外地散发，自然能成为一个风姿绰约、优雅大方的成熟美人。
——莉儿妈妈一直喜欢椰风的文字，她让我知道原来女人过了30，美才真正到来。
只要我们多花点心思，就能拥有从容淡定、优雅大方的外表，和一颗经过生活历练休养生息之后充满魅力的心灵。
——一抹桃红这是一本30岁左右女性必备的养颜书，作者通过总结中医的养生精髓和个人亲身体会，从养生到养颜，教我们以最简单的方式获得令人欣羡的美颜和迷人的身材，并收获一生的健康与美丽。
——寂寞不随风椰风总在时刻提醒我们，女人过了30，为人女，为人妻，为人母，哪一个角色我们都不容推辞，肩上的责任重大。
如果再不精心保养，衰老会来得越来越快。
而保养，不是三天打鱼两天晒网，而是持之以恒，身体才会不断回馈给我们惊喜。
——SaIIy__2007

编辑推荐

《32岁俏妈妈的美颜书》：世上没有丑女人，你有懒女人，只要多花点心思，32岁的妈妈一样可以面若桃花。
女人不仅要管好家里的“钱袋子”，还要管好自己的“眼袋子”，可千万别相信老公对你说只要心灵美就可以了。
30岁女人的美，不是靠高档的化妆品、昂贵的滋补品催生出来的，而是靠一份对生活的热爱，还有一份从容的心态。
《优雅小主妇的理财生活》作者最新力作，最适合中国熟女的美颜方法。

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