

<<30岁女人的美丽圣经>>

图书基本信息

书名：<<30岁女人的美丽圣经>>

13位ISBN编号：9787802203174

10位ISBN编号：7802203171

出版时间：2008-10

出版时间：中国画报社

作者：史三八

页数：247

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>

<<30岁女人的美丽圣经>>

前言

我们无法抑制自己的爱美之心，因为美的事物让这个世界变得那么美好。

而在追求美的道路中，我们的所有选择更没有错。

我们为了美而改变了自己和人生，我们应该为自己的勇气感到骄傲，并将无怨无悔。

三十岁的女人是一本书，经历了人生种种，走过了风雨春秋。

在岁月的车轮下，美丽也在消褪。

“男人追求的极致是成功，女人追求的极致是幸福”的名言也日渐失色，女人学会自我拯救和自我完善，才是最重要的。

女人有善于观察的眼睛，是渴望交流的花朵。

女人用善于观察的眼睛捕捉着每一片花朵，并拿来比较。

说女人是花，虽然有些庸俗，但在庸俗中，我们不得不承认，花朵是需要呵护的。

热爱生活，追求美丽的现代女性，更加学会了关爱自己、关注美丽。

女人的相貌是上帝赐予的，但是通过现代技术，我们可以改变上帝的意志，改变女人的容貌。

从“中国第一人造美女”杨媛身上，我们看到了整形的魅力，看到了一个令上帝妒忌的行业。

我们用我们自己的方式完善着美丽，创造着美丽，持续着美丽……在整形美容领域探索了二十个春秋，创造了一个又一个美丽的奇迹，这些更让我认识到美丽对于女人的重要性，更让我充满信心地去维护女人的美丽。

与美丽同行的还有气质，气质这种神秘的东西，也需要我们的滋养与维护。

<<30岁女人的美丽圣经>>

内容概要

30岁的女人一定有经历、有故事，30岁的女人有些容颜憔悴。但30岁的女人更爱美，懂得生活，工作之余将自己放这样恬淡的环境，品尝着许多20岁女子无法拥有的静谧，满身透着的精巧与情致，迷了这个世界的一隅。

这世间的女人无法都拥有漂亮，但若用心去体会，用心去做，想你一定会做个精致美丽的女人，漂亮会随岁月逝去，但美丽却终将伴你左右。

<<30岁女人的美丽圣经>>

作者简介

史三八，河南南阳人，著名整形形象设计师，“三位一体”整形形象设计理念创始人，国际医学美学与整容学会客座教授，被誉为“整形美容设计第一人”。

从事整形美容事业20余年，在香港杜百莉医疗美容学院取得职业美容师学历，先后在西安、北京等电影制片厂出任首席化媒师

<<30岁女人的美丽圣经>>

书籍目录

- 第一篇 美心圣经——从青涩到成熟的雅致风韵 A 30岁女人的“心灵鸡汤” 1.读书滋养女人的心灵 2.宽容使女人如此美丽 3.做个聪明的知性女子 B 30岁女人的心态——从容淡定 1.放弃就是快乐 2.从容淡定做自己 C 30岁女人的事业与婚姻——无为而治的明智选择 1.做个高情商的女人 D 飘在女人身上的丝丝风韵 1.越成熟的女人越撩人 2.魅力女人的多种面孔 3.魅力女人的本色是温柔
- 第二篇 美肌圣经——养出来的美丽 A 温婉水漾女人 1.揭开肌肤水灵的奥秘 2.保湿你做对了吗？ 3.空调房的水润对策 4.30岁女人的五大保湿程序 5.领略水润女人的冬季保养秘诀 6.给肌肤喝水的弊利真相 B 莫让阳光抹黑肌肤 1.不要和阳光玩危险游戏 2.防晒要依照个人因素而定 3.你不知道的防晒妙方 4.暴晒后你该做什么 C 岁月了无痕 1.医学方法延缓和消除皱纹 2.美丽女人“吃”掉皱纹 3.巧用方法慢慢抚平鱼尾纹 D 美人无暇 1.点点面面谈祛斑 2.面部色斑与女性健康 3.精致面孔拒绝斑痕 4.揭密美容师的美白法宝
- 第三篇 美妆圣经——浓妆淡抹总相宜 A 化妆前的必修课 1.不可不知的化妆品基本常识 2.化妆品会引起的不不良反应 B 不可不学的化妆技巧 1.东方女性化妆技巧 2.“淡抹”的秘诀 3.妆点你的眼睛 4.场合妆的化妆技巧
- 第四篇 美发圣经——青丝如诗，别让秀发落英缤纷 1.鉴定女人头发的品质标准 2.烦恼丝的烦恼事 3.把问题头发交给食物 4.不同发质保养备忘录 5.头发的四季维护
- 第五篇 美食圣经——会吃的女人美到老 1.让女人在美食中绽放 2.轻松吃出的窈窕身姿 3.想留住美丽，女人要善于把握“食”机 4.做个新鲜的水果美人 5.盛行的另类美容养颜餐 6.美食秘笈留住“女人味” 7.献给办公女室女郎的美容茶 8.四款“不老”美食菜单
- 第六篇 美体圣经——修炼曼妙身姿 1.减肥女孩需知的代谢规律 2.吃不胖的秘密，做个掌握卡路里的人 3.怪招奇迹瘦身法 4.塑造修长手臂法 5.凹凸有致丰胸全攻略 6.修饰你的腿部线条
- 第七篇 美装圣经——风情约会衣装，“穿”出优雅女人香 A 与色彩的完美恋情 1.色彩，让女人化蝶而出 2.东方女性服装配色 B 不同场合独具魅力 1.不同场合的裙装搭配 2.趣味服装搭配让您在不同场合独具魅力 3.着装的礼仪 C 画龙点睛的饰品让你独领风骚 1.配饰与服装的搭配原则 2.如何搭配手袋让你更出色 3.妩媚围巾实用搭配法则
- 附录 1.30岁女人的美丽宝典 2.让30岁的你越变越靓丽后记

<<30岁女人的美丽圣经>>

章节摘录

插图：第一篇 美心圣经——从青涩到成熟的雅致风韵A 30岁女人的“心灵鸡汤” 1.读书滋养女人的心灵张晓梅在《修炼魅力女人》中说，世界有十分美丽，但如果没有女人，将失掉七分色彩；女人有十分美丽，但远离书籍，将失掉七分内蕴。

读书的女人会拥有一颗独特的聪慧心灵，有丰富的灵魂体验，于是生活不再惧怕年龄的增长和容颜的衰老，因为知识会让人永远光彩四溢，知识会使人心灵不再空虚。

书，不是可望不可及的海市蜃楼，而是在茫茫戈壁中迷失方向后抬头可望的启明星。

读书是一种人生的态度，是生命的追求。

读书可以“胸怀卷册天生彩，腹有诗书气自华”。

选择适合的时间，沏一杯淡淡的香茶，远离尘世的喧嚣，读一本自己喜欢的书，和书中的主人公同呼吸，和作者进行心灵的交流，心便获得了一种无边的宁静与满足，温情自会在心头悄然弥散开来。

用知识去充实自己吧，多一些书卷气，少一些浮躁味，淡泊明志，宁静致远。

书中总能找到令人惊喜的发现，总能产生令人难以释怀的体验和快乐。

那些充满灵性的美文佳作、连珠妙语总能给人满口余香之感，使人徜徉其间，流连忘返。

“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。

”书还像一位温柔体贴又顺从的爱人，始终陪伴在身边，却从不主动打扰你，也不会困在困苦的时候抛弃你。

书是身边最得力的顾问，可以不厌其烦地为你提供所需要的知识；书又是良师益友，告诉你很多生活的道理，生命的真谛。

生命的无助，因有了书，便得到慰藉。

<<30岁女人的美丽圣经>>

后记

爱美是一种需求，审美是一种享受，生活时时处处离不开美。

美就在我们身边，就象空气一样，成为我们生活中不可或缺的一部分。

“爱美之心人皆有之”，美能够让我们更充实更自信。

如何让自己更美丽是一个与我们每个人都有着切身联系的话题，特别是对于追求完美的女人更是感触尤深。

然而，由于先天的瑕疵及无情的岁月却往往难圆人们的“美丽之梦”。

我出生在“三八国际妇女节”这一天，父母好象连想都没想，脱口就让我叫了“三八”这个名字。

随着科技的进步，通过高科技的整形手术可以改变人们天生的容貌的缺憾，使时间驻足，帮爱美者挽回逝去的青春梦想已成为现实，整形美容为爱美人士提供了一条重回青春的道路。

自信的女人一定拒绝不幸命运的安排，这有点意志论的色彩。

我自己的心路历程正是这样，我热爱美，向往美，当初就因为没有双眼皮和自己的演员梦失之交臂。

这次失败激励我找到了自己的事业方向，我要用整形美容让自己，还要让所有的女人都美丽起来。

上世纪80年代，我先后到中国几家大的电影制片厂学习生活妆、戏剧妆与婚礼妆的画法。

之后又到香港美国杜百莉美容学院全面系统的学习美容整形知识，为了加强自己的艺术功底，还特地赶赴欧洲进行了长期的学习和交流。

20年的摸爬滚打，我有了一些成绩，成为整形美容界的传奇人物、被誉为“美神”。

根据多年的整形设计经验，我总结出一套医学+美学+心理学“三位一体”的整形形象设计理念，将整形与艺术完美结合，用艺术的眼光审视每个人的面部线条。

其核心宗旨是：整形美容必须以美学为基础，以心理学为辅导，以医学为依据进行“三位一体”的系统设计，通俗地说就是根据每个人的自然条件，用美学标准为求美对象确定“改造”方案；通过心理疏导帮助其树立正确的审美观，增强其自信心，帮助他们认识美丽的真正内涵；再用医学进行科学的认证，确立科学的手术方案。

这样经过缜密、细致的整体“改造”以后，才能使求美者从内而外真正达到美的效果。

<<30岁女人的美丽圣经>>

编辑推荐

《30岁女人的美丽圣经》是一本教你学会如何善待自己，如何善待自己的皮肤、自己的身体、自己的心情，用自己的修养与才识在众人之中出众的美丽圣经。

做一个像陈鲁豫一样的魅力女人。

女人的魅力有三：一是容貌，二是气质，三是智慧。

它们在三十几岁女人身上相遇，形成某种高度、某种景观，辉煌、灿烂，然后顺时而过。

<<30岁女人的美丽圣经>>

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>