第一图书网, tushu007.com

<<女人永远25岁的美容心经>>

图书基本信息

书名：<<女人永远25岁的美容心经>>

13位ISBN编号：9787802322219

10位ISBN编号：7802322219

出版时间：2009-4

出版时间：时事出版社

作者：肖素均

页数：241

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

在中世纪的欧洲，有一位名叫玛丽的女伯爵，她为了获得永恒的美丽而听信巫师的谣言，不惜杀害无数貌美的处女，然后用她们的血来浸泡自己。
在她被处死的许多年之后，她那邪恶的行径虽为人不齿，但她的名字，她那希望永葆青春的梦想，却被永远留在了世间。
永远留住自己的青春和美丽，这大概是每个女人都梦寐以求的。
我们对青春的执著，甚至超过我们在世间的一切愿望。
然而，想要永远青春貌美，这几乎就是一个不可能的梦想。
任何一个生命，都必将臣服于时间的摧噬，无奈地老去。
对于青春、对于美丽，但凡任何一个女人，都无法理性地面对它的逝去。
所谓“优雅地老去”，那也只是想要抓住美丽最后的尾巴，聊以自慰罢了。
我们虽然不可能永远不老，但我们还是有能力让青春的岁月留得更长久一些。
让自己永远比实际年龄年轻20岁，这也不再是神话。
看看已经60多岁的潘迎紫，再看看已经50来岁的赵雅芝，以及40多岁的周慧敏和30多岁的黎姿，这些演艺界的女人们，她们留住的时间又岂止是20年，青春似乎已经停留在了她们的身边。
在美容保养这个圈子里，有太多你永远猜不出她们到底几岁的漂亮女人，有时候，你以为人家刚从学校毕业不久，没想到其中很多人早就结了婚，生过小孩，甚至小孩都已经上大学了。

内容概要

20岁的你，是他的女朋友； 30岁的你，是他的“小妹妹”； 40岁的你，是他的“女儿”？
！
别怀疑，保养和美容，就是这么的神奇！
所以，爱美的女人们，从现在开始珍爱自己的肌肤和身体吧。
选择适合自己的保养品，使用最适合自己的保养方法、最正确的保养技巧，然后持续地养护你的肌肤和身体，那么你就绝对能够拥有远远年轻于真实年龄的青春与美丽！

书籍目录

Part 1 女人保养要趁早 保养就像成名，越早越好 要保养，但也不能过度 过度保湿 13种坏习惯让你加速衰老 11种好习惯让你越来越年轻 夜间保养品要怎么用才有效Part 2 减肥也是保养的一部分 紧实的身材让你看起来更年轻 教你最简单实用的瘦身小动作 洗澡后按摩最减肥 美丽大腿护理速成法 用瑜伽练出完美身段 由内美到外，经络塑身材 吃出来的好身材Part 3 皮肤保养，从清洁开始 清洁皮肤很重要 选一款适合自己的洗面奶 你知道自己应该怎么洗脸吗 巧妙选择面部清洁小工具 坚持每周一次去死皮和深层洁面 卸妆一定要既干净又彻底 去黑头的八种实用妙招Part 4 轻轻松松，做个水嫩美人 肌肤不缺水，保养才有效 辛苦保湿不见效，你可能犯了这些错 小心陷入七大保湿误区 你的肌肤是缺水还是缺油 学会选择优质的保湿品 不同肤质的不同保湿大法Part 5 美白，不是你想的那么难 关于美白的七个不可不知 想变白，就先把好防晒关 选择适合自己的美白护肤品 肌肤的清洁也与美白有关 色斑走开，白皙皮肤show出来 面部美白，千万别忘了这些死角 按摩美白法，让你白到发亮 白皙皮肤吃出来Part 6 跟毛孔say拜拜，让细致皮肤透出来 毛孔能缩小吗 毛孔粗大的具体拯救方法 缩毛孔的几个实用小方法 5个生活好习惯，收缩毛孔不花钱 揭穿收缩毛孔的5大谎言 定期去角质，让毛孔自由呼吸Part 7 抗皱防衰从“ 小 ”开始 抗皱防衰是保持青春的关键 电脑族的抗皱防衰三部曲 胶原蛋白的补充不能少 明星级抗皱秘诀——每天一杯红酒 防衰从什么时候开始呢 让你永远20几岁的抗衰绝招 祛皱偏方大集合Part 8 想要不老，拥有小而紧实的脸部是关键 胖脸的四大因素 塑脸按摩操，让脸部“ 紧绷绷 ” 坚持使用塑脸产品，告别细纹和松弛 食物助你快速瘦脸 整形瘦脸须谨慎 两种神奇瘦脸化妆术 大脸变小脸的障眼法Part 9 做个明眸善睐的“ 电眼女王 ” 20、30、40眼部保养全方位 使用眼部保养品，需要注意4点 眼部皮肤保养与护理的秘密 千万别让自己“ 人老珠黄 ” 用眼药水可对眼球造成伤害 别让皱纹出现在你的眼周 走出黑眼圈的困扰 拒绝眼袋，教你怎么做 吃什么能让眼睛明亮健康呢Part 10 做个美丽“ 色 ”女郎 赶走暗沉，让自己眉飞色舞 使皮肤红润的小秘方 让你面色绝佳的4个小招式 熬夜后，10分钟变出好肤色 睡前10招，让你不化妆也有好气色 吃出来的迷人唇色Part 11 巧用高科技，让你旧貌换新颜 解读高科技美容名词 让你年轻10岁的高科技美容法 高科技美容有利亦有弊 揭露高科技美容3大骗术 高科技美容，这4类人千万别做 要美丽也要提高警惕Part 12 年轻，也可以“ 妆 ”出来 这些化妆技巧让你年轻十岁 拥有望穿秋水的年轻双眸 不同年龄需要不同的化妆技巧Part 13 护养你的秀发，让美丽从头开始 选用适合自己的美发品 如何健康科学地洗头 头发滋养护理的几个要点 别让头屑出卖你 干涩的头发怎么办 脱发的真相！
根据脸形打造适合的发型Part 14 别让脖子泄露你的年龄 保养，别忘了颈部 细纹暗沉走开，诱惑美颈回来 每天5分钟，保持颈部肌肤的永远年轻 保养颈部注意事项 简易美颈操，排毒又瘦脸Part 15 拥有一双纤纤玉手 美丽，从指甲开始 洗手和护手霜的涂抹是一门学问 “ 手 ”护的高效按摩操 专业手模的3个私房美手经 手部美白并不难Part 16 做女人“ 挺 ”好 15个小妙方，让乳房永远健康 25岁之前与之后的乳房保养 职场美人，工作、美胸两不误 选对Bra，让胸部健康又迷人 小秘方，让你的胸部一挺再挺 拥有粉嫩的迷人乳晕 乳房保养的7个大忌 乳房整形要谨慎Part 17 塑造平坦小腹，做男人眼中的小“ 腰 ”精 不做小“ 腹 ”婆，要当小“ 腰 ”精！
Office Lady，上班途中也瘦腰 塑造平坦小腹的误区和对策 拥有平坦小腹的8个方法Part 18 让你的臀部翘起来 4个小动作，大PP变小翘臀 扁平臀走开，小翘臀练出来 Office Lady随时随地翘臀小技巧 偷学明星的翘臀小诀窍Part 19 秀出你的性感美脚丫 美丽，你“ 足 ”够了吗 像明星一样呵护你的娇嫩玉足 女人爱犯的四大美脚错误 爱高跟鞋，但也要注意你的足部健康 怎样才能健康、舒适地穿着高跟鞋 足部护理的必备常识Part 20 注意细节保养，让你美到极致 牙齿美白的方法 做一个唇齿生香的迷人女性 连耳朵都美丽 女人要美丽，脱毛不可少 不要疏忽保养的死角 想变美，就要注意细节Part 21 内服调养，让美丽由内而外 排毒才能养颜 食疗调养，又美又健康 服用美妆品，让美丽渗出来 14种食物，让你由内到外美翻天 日常饮食排毒养颜小诀窍 睡出来的排毒养颜全攻略Part 22 “ 穿 ”出来的青春 巧穿鲜艳果色，让熟女年轻不做作 甜美装扮，让你年轻10岁 优质内衣，把女人的性感秀出来 看鞋识女人Part 23 良好的心态让你的年龄down down down 轻松应对“ 年龄恐惧症 ” 好习惯，让你永远18岁 女人生活别太焦虑 心理压力大，皮肤很受伤 怎样才能有效地减轻心理压力Part 24 个人气质+甜蜜笑容+美妙嗓音=不老美人 4种气质让你永远18岁 打造适合你的独特气质美 穿对色彩，提升自己的气质 甜

甜笑一笑，年龄少少 给你的声音也美美容吧！
嗓音整形，让你“听”起来更年轻

章节摘录

Part 1 女人保养要趁早随着岁月的流逝、生活节奏的加快，细纹和暗沉开始出现在脸上，衰老也就此开始了。
那么，如何才能杜绝细纹和暗沉呢？
皮肤科医生建议，持有“越早保养越好”的观念，才能让细纹和暗沉不与年龄的增加成正比。
保养就像成名，越早越好一般的女孩子差不多都是从25岁才开始注意护理自己皮肤的，但实际上皮肤护理开始得越早，你的收获就越大。
当然，这里需要强调一下，所谓的“越早越好”，还是有一定时间限制的。
如果你的年龄不到18岁，那么你只需要日日用清水洗脸，在特别的季节再涂抹适当的基础性保养品就行了。
而18岁以后的女孩子就要仔细看看下文了。
一直以来我都深信，只要用对方法，持续保养肌肤，绝对能够拥有远远小于实际年龄的年轻肌龄。
随着时间的推移，越来越多的例子和很多资深美容编辑朋友都印证了这个想法：在美容保养这个圈子里，有太多那种你永远猜不出她们到底几岁的漂亮女人。
有时候，你以为人家刚从学校毕业不久，没想到她早就结了婚，还生过小孩，甚至小孩都已经上小学了。
有人曾仔细探究，她们究竟为何能拥有如此年轻的外表。
不可否认，有些人是天生丽质，但大部分的人是很早就有了保养肌肤的习惯，而且一直坚持着。
认识越多这样的人，越让人深信：保养品对于延缓肌肤老化绝对功不可没，也许短时间内看不出差别，但随着三年、五年、十年过去，你就能感受到保养所带来的美容奇迹。

编辑推荐

《女人永远25岁的美容心经》那些艳光四射的美女明星们有几个是真正天生丽质的？
事实上。
她们大多数并不是从小就明眸皓齿、白皙可人！
她们也不是天生就一副魔鬼身材、天使面孔！
明星们的美丽其实全都得宜于正确的保养和美容以及坚持不懈的保养精神！
确实，正确的保养方法和适合自己的保养品对于延缓肌肤老化绝对功不可没。
也许短时间内你看不出保养与未保养之间的差别，但随着时间三年、五年、十年的过去，你就能亲身感受到保养所带来的美丽奇迹！
懂得爱自己的女人．就会得到更多的爱．而在紧张而忙碌的城市生活中，由内到外地美容和保养是每一个优雅、自信、漂亮女人的必修课。

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