

<<大小美女养颜经>>

图书基本信息

书名：<<大小美女养颜经>>

13位ISBN编号：9787807397564

10位ISBN编号：780739756X

出版时间：2010-1

出版时间：水心 中原出版传媒集团，中原农民出版社 (2010-01出版)

作者：水心

页数：230

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>

## <<大小美女养颜经>>

### 前言

没有女人不美丽。

有位记者问著名影星巩俐：“你觉得什么时候是女人最美好的时光？”

” 巩俐答：“所有的时光。

从生下来，女人就是很漂亮的，就是很美丽的，所有的女人都应该自信。

” 巩俐，素有“东方美女”之称。

她对漂亮、美丽的解释非常简单，没有更多的语言。

在她心里，女人生来就是漂亮的、美丽的，而且这种美丽和漂亮将伴随女人的一生。

我们的祖先在造字时把那些美丽的形容词全部赐给了女人：温柔可人，小鸟依人，楚楚动人，羞涩迷人……女人如花，娇艳亮丽，芳香迷目；女人似水，碧波荡漾，透彻清纯。

女人，有着说不完的千娇百媚，道不尽的万种风情。

美丽赋予了女人灵十生飘逸，赋予了女人高贵典雅，赋予了女人翩翩气质。

女人，是月中嫦娥，是人间仙子。

少女有少女的纯情美，姑娘有姑娘的羞涩美，少妇有少妇的成熟美，妈妈有妈妈的慈爱美。

女人在成长的每个阶段，都有着自己独特的。

## <<大小美女养颜经>>

### 内容概要

女人不需要惊为天人的漂亮，只要用心，普通的脸蛋、身材，也能美丽、窈窕。当女人从外表调理到内心的时候，她的魅力就会完全反映在某一种气质之上。这种气质无论是对异性，还是对同性都同样有吸引力。气质美才是真正的美。有气质的女性远看雍容华贵，近看优雅妩媚。

## &lt;&lt;大小美女养颜经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 局部护理很重要最美丽的肌肤什么样 / 1 缩小你的毛孔 / 4 扫除“T”区烦恼 / 6 大小美女的肌肤保养计划 / 8 不要害怕洗牙 / 10 皓齿如贝 / 13 水漾魔唇为你添彩 / 15 明目善睐好传情 / 18 消除岁月带给眼睛的痕迹 / 21 让手也变得性感 / 25 裸足魅惑 / 28 打造魅力青丝 / 308 个瑜伽动作，不做“小腹婆” / 35 准妈妈皮肤保养记 / 37 美女妈妈瘦身记 / 39 保湿，从细节做起 / 43 洗洗澡，脸上颜色好 / 46 鬓垂香颈云遮藕 / 49 一抹香肩惹人怜 / 53 告急，痘痘来袭 / 55 大小美女的战“痘”秘籍 / 58 别让阳光伤害你 / 62 第二章 美丽在生活的细节中饮食清淡是美丽的根本 / 68 喝水的秘密 / 71 好习惯，让你变身窈窕淑女 / 74 厨房里的美容专家 / 80 坚果，越吃越美丽 / 84 淘米水的用处 / 87 小小、柠檬，美容大功臣 / 89 美丽煲汤术 / 91 职业美女养颜十忌 / 93 古为今用养颜术 / 95 神奇养颜中草药 / 99 美容茶方大公开 / 105 女人养生驻颜食疗十五方 / 107 维生素E的妙用 / 109 做个睡美人 / 111 自制保养品安全守则 / 113 第三章 内因决定美丽中医养生，让女人一直美下去 / 116 阴阳调和与养颜 / 118 调理肌肤分寒热 / 121 容颜润泽需养心 / 125 美目流盼需养肝 / 128 丰润红唇要健脾 / 130 养颜润肌需通肺 / 132 容颜如花需养肾 / 135 女人不是天生的红颜 / 137 排毒一定养颜吗 / 140 水果减肥备忘录 / 144 有效排毒水果大公开 / 147 花粉的奥妙 / 149 把脉激素 / 153 女人的经期养颜手册 / 157 运动的女人最美丽 / 160 女人20, 30, 40 / 164 第四章 来自心灵的美丽心灵的力量 / 168 让情绪引导你的美丽 / 170 没有必要太完美 / 172 做一个自信的魅力女人 / 174 修炼你的气质 / 175 智慧可以让你美丽 / 177 举止文雅胜于外表华丽 / 179 爱情让我如此美丽 / 181 美丽暗示 / 183 女人的生活中不能缺少友谊 / 185 幽默就是美丽的动力 / 188 颜色给你的健康忠告 / 190 音乐带来的美丽 / 192 芳香中的美丽心情 / 195 第五章 古代美女养颜方平民燕窝抗衰老 / 199 回眸一笑百媚生 / 201 神仙玉女靠益母 / 204 祛痘原是红薯方 / 206 永和公主的澡豆 / 208 人面桃花两相映 / 211 遍体生香乃花粥 / 213 西施荷花玉露浆 / 216 山阴公主的去痘方 / 218 宫廷美容三方 / 220 慈禧太后的一天 / 221 《红楼梦》养颜秘方 / 223 其他古代养颜方 / 228

## <<大小美女养颜经>>

### 章节摘录

扫除“T”区烦恼身处职场，穿戴整齐，那只是基本要求。

潮流可以追随，形象可以塑造，但身体的细节才是体现个人品位和生活品质的标准。

鼻子又是人目光关注的焦点之一，脸部其他地方的肌肤再光洁，顶着一个有斑、有黑头，还泛油光的鼻子，一定会让你的整体形象大打折扣。

在此，我们网罗鼻子五大护肤难题的解决方法，给你一个干干净净的容颜。

第一，万恶的黑头。

黑头是净白肌肤的天敌，在鼻头及其周围部分，经常会有油脂分泌，这些油脂最终会硬化，经氧化后成为黑头。

鼻贴的效果不彻底，经常去美容院又会对鼻子部位的皮肤和毛孔造成不小的损害，所以，除了个别大粒的黑头外，除黑头的任务还是重在日常护理：可以定期用深层去死皮膏去除角质；购买植物黑头软化乳，敷于黑头处，10-15分钟后洗净（一般每周2-3次，严重者可天天使用）；再使用收缩毛孔调节水，收敛一下毛孔，减少油脂分泌就可以了。

第二，让人头痛的毛孔粗大。

鼻子是油脂分泌旺盛的部位，随着年龄的增长，加上护肤产品使用不当，都会使毛孔越来越大，而鼻子是面部最突出的部位，毛孔粗大就更影响美观。

平时应定期进行深层清洁及去角质，每天的清洁都要做到手法正确，避免毛孔中油脂污垢的堆积；洗完脸后，拍上温和的含收敛成分的收敛水（或爽肤水），轻轻由下往上拍打，持续一段时间后会使毛孔看起来细致很多，同时也具有抑制皮脂分泌的效果。

第三，尴尬的油光。

今天有约会吗？

如果有，美女们一定会精心打扮，谁不想在自己的追求者面前表现出完美的一面呢？

看他正深情地凝视自己呢。

这个时候要是鼻头亮得像灯泡一样那就太讨厌了，怎么办呢？

## <<大小美女养颜经>>

### 编辑推荐

《大小美女养颜经(完美珍藏版)》：打造迷人、性感、妩媚、知性、聪慧、窈窕的完美女性大全。修炼绝版女人。

女人生来就是漂亮的、美丽的，而且这种漂亮和美丽，将伴随女人成长的一生。

附洗脸、瘦臀、美背、美目、美体彩色挂图1张。

<<大小美女养颜经>>

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>