

# 《养颜美人计--美女都是养出来的》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787545303698

丛书名：现代健康养生百科

## 内容简介

清洁的亮丽皮肤，描画的精致妆容，窈窕多姿的魅力身段，只要你愿意，只要你有勇气。只要你肯努力，你也能够拥有让自己青春长存的“魔法”！

似水流年，如花美眷。如何能在这岁月的风霜中令花容依旧？如何能在这漫长的年轮中，让青春常驻？《养颜“美人计”》是一本集结女性美颜与养生智慧的书籍，让女人由内而外将改头换面进行到底，还你花样年华，永葆青春！

## 作者简介

马晓敏。女，现居于北京，毕业于北京中医药大学，硕士学位。长期从事中医养生、养颜方面的研究工作，多次与国内同仁进行学术交流。并在网络及多种报刊上发表相关文章多篇。她认为，女人只有神形俱养、内外调理才能真正达到美的所在。因此将经过多年亲身实践总结出的美容心得

## 目录

### 第一章 衰老的秘密——你所不知道的自己

靓丽美肤的标准

认识肌肤，认识美

女性衰老的信号灯

加速女性衰老的因素

女人缘何未老先衰

人体皮肤衰老的缘由

女人的青春秘密——卵巢

不良情绪是衰老的帮凶

五脏六腑关乎衰老大事

环境的不适加速衰老

不良生活习惯杀死青春活力

### 第二章 清洁养颜——洗出来的清透水灵

洗出来的美丽容颜

各种皮肤清洁大作战

卸妆美颜的四个小帮手

正确卸妆的良好习惯

扫除体内垃圾要干刷

不同肤质的卸妆原则

不用卸妆油的奇妙卸妆

手部美丽清洁的小妙招  
远离干燥的冬季沐浴法  
足部清洁至为重要  
化妆水的完美使用攻略  
清洁鼻头的小妙招  
第三章 护理养颜——养护美肌的新概念  
补水补氧浑然天成  
完美祛斑，找回自信  
容易吸收的保养品分类  
美白也要特立独行  
卸妆后的肌肤养护计划  
防晒防的究竟是什么  
祛痘原来也可以这么简单  
祛除口臭，让你吐气如兰  
如何用浴盐来呵护自己  
明眸皓齿，让微笑更出众  
娇嫩如花，唇部护理新概念  
秀发如云，内外协调说养护  
没有头屑不只是说说而已  
养护女人的第二张脸——手  
新型泡澡泡出美丽肌肤  
笑颜千千，让双眸顾盼生辉  
保养女人的第二性征——胸部  
春季果蔬贴片美颜要慎重  
不要惯坏了自己的肌肤  
第四章 排毒美颜——轻轻松松美起来  
第五章 滋补美颜——千娇百媚润起来  
第六章 睡眠美颜——一生睡一生美容颜  
第七章 运动美颜——动态的美才是真的美  
第八章 减压美颜——从心而生的恬淡之美  
第九章 中医美颜——让美丽不再是传说

## 在线试读部分章节

### 第一章 衰老的秘密——你所不知道的自己

每个女人都很怕老，都希望拥有持久的青春美丽。那些逐渐衰老的女人为了挽救青春，总是拼命地用各种化妆品掩饰岁月留下的痕迹，她们甚至不愿意别人在自己面前提起令人憎恶的“老”字，哪怕只是隐喻那个字眼。

那么究竟什么是衰老？衰老是怎么造成的？好的皮肤是什么样子的？衰老带给女人的又是

怎样无法言说的哀伤呢?

## 靓丽美肤的标准

好皮肤是美女的重要标志之一，拥有好皮肤也是每个女人的愿望。那么；好皮肤的标准究竟是什么呢？

完美皮肤的标准包括以下几方面：

### 1．皮肤的肤色

皮肤的颜色与种族、性别、职业等不同有很大关系，有白、黄、棕、红、黑等不同颜色。这主要是由皮肤所含色素的数量及分布不同所致。皮肤的色泽是视觉审美过程的重要特征。皮肤色泽的变化，可以引起视觉审美心理的强烈反应。在正常情况下黄种人的肤色呈黄白之间透着红是健美的肤色。

### 2．皮肤细腻度

细腻的皮肤无论是从视觉还是从触觉的角度来讲，都给人无限的美感。柔嫩、光滑、润泽的皮肤，是皮肤美学特点的重要表征之一。

### 3．皮肤的光泽

是具有生命活力的体现，给人一种容光焕发、精神饱满而自信的感觉，它向人们传递着生理、心理状态健康的美感信息。

### 4．皮肤滋润度

是皮肤代谢功能良好的标志，也与健康的心理状态有关。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)