

<<魅力自造>>

图书基本信息

书名：<<魅力自造>>

13位ISBN编号：9787208049390

10位ISBN编号：7208049394

出版时间：2004-01

出版时间：上海人民出版社

作者：靳羽西

页数：149

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>

## <<魅力自造>>

### 内容概要

2004年1月，羽西精心撰写的力作《魅力自造——做一个美丽、健康、成功的现代女性》即将全新推出。

美丽、健康、成功，是每一个现代女性都渴望拥有的，作为一位杰出的成功女性，羽西是如何在日常生活中身体力行地做到这一切的呢？在本书中，她以简洁、实用、极具操作性的叙述，精美、生动、使你眼前一亮的图片，对这一切作了详尽的阐述，将她的美丽哲学、健康方法及成功之道完整地呈现了出来，正如羽西所说，这也是一本反映她生活中最隐私的那部分的书。

为写作本书，羽西不仅进行了整整九个月全身心的工作，并不惜耗费巨资，在美国聘请专业摄影师、化妆师、发型师，专为本书拍摄了大量高质量的精美、生动的图片，使本书更显图文并茂。

羽西之所以将她的生活理念及她在日常生活中所做到的这一切完整地呈现出来，是因为她相信这一切并非为她所独有，如果你渴望成为一个美丽、健康、成功的现代女性，本书一定能使你获益匪浅。

<<魅力自造>>

作者简介

靳羽西，出生于中国桂林。

1978年，制作电视片《看东方》让世界了解中国。

1984年12月，开始制作《世界各地》让中国了解世界，并因此而获得了美国电视最高奖"艾美奖"。

1992年，成立"羽西化妆品公司"。

开始着手帮助亚洲女性建立美丽与自信的工程。

2000年11月，成立羽西文教玩具公司。

2000年底，被《环球》评为"20位最具影响的世纪女性"，并位列第一……

<<魅力自造>>

书籍目录

特别感谢靳羽西——站在文化的交叉点上致读者美丽 外在美 如何用化妆品使自己更亮丽 化妆的四大基本原理 基本化妆工具 你的三种装扮 如何护理皮肤 如何保护手、肘、脚和膝盖 如何护理头发 如何护理牙齿 羽西服装和化妆品配色表用法 买衣服的窍门 如何得体地穿戴 如何顺应潮流又保持个性 如何成为一个性感的女人 健康 关于健康 我的健康饮食 如何保持完美的身材 保证身体健康 常做医疗检查 维生素是我的好朋友 如何缓解压力 如何整理家居生活以缓解日常压力 如何缓解差旅压力 如何保证充足的睡眠 SPA疗法 家，就是我的城堡 成功 什么是成功 成功者必备的十大优秀品质 如何赚钱 如何成为一个成功的企业家 如何理财 如何节约时间 如何选择自己的工作 美梦成真的秘诀 婚姻成功的关键 遇到挫折该怎么办 做人也要成功 对年龄增长的看法 影响我的十本书

## &lt;&lt;魅力自造&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘灵感来自日本的装扮发型与化妆：头发从中间分开，会使脸看上去更大一些。因为我们要特别小心，抹些浅咖啡色阴影在额头的发际和整个两颊边上，这样会使脸看起来瘦一点。

眼部：用眼线液画上眼线至内眼角，上眼线在内眼角处稍稍下垂，同时在外眼角的上眼线端再上翘一点。

用黑色眼线液在下睫毛根部画下眼线，用棉签蘸少量浅咖啡色阴影粉涂在下眼线上。

在眼睛内侧靠鼻子处，用些白色阴影粉。

这样会使眼睛看上去更宽。

我们同时用白色阴影粉放在外眼角和眼线的里面，这样会使眼睛看上去更大。

用些紫罗兰眼影在眼脸上，深酒红色在内眼角处。

为了让眉毛更淡些，用浅咖啡色阴影粉画眉毛。

嘴唇：用橘红唇线笔勾勒嘴唇。

上嘴唇用羽西“纽约橘红”和“好莱坞金色”，要画得饱满圆润，下嘴唇画得比自然线更低，使嘴看上去更丰满。

脸部：用少许橘色胭脂均匀抹在脸上。

鼻子：因为头发是从中间分的，鼻子会更醒目。

我的鼻子不太高，因此更要确保是最完美的化妆。

用海绵蘸浅咖啡色阴影粉在鼻子两侧轻轻地画两条直线到鼻尖，再沿鼻子正中用本白阴影粉抹一条直线。

抹匀，以确定中间没有界限。

我最喜爱的食物 我喜欢世界各地的美食，我在说不喜欢之前尽量用一种宽容的态度去品尝各种食物。

我觉得最健康的食物还是日本的传统食物，它用很多的豆类(味噌汤被证实可以防止乳腺癌)，肉相对用的较少，用的最多的还是鱼和蔬菜。

除了炸猪排和天妇罗，几乎没有什么是炸的。

我一整天都喝加柠檬片的水，还喝很多茶。

喝绿茶是我的一个新嗜好，因为最近的一个调查显示，绿茶可以降低胆固醇，帮助身体产生一种可以抵抗疾病的蛋白质。

茶看来要比咖啡健康许多，而且茶叶的咖啡因含量又少。

我自己创制了一种“羽西茶”，其中富含多种健康元素。

我特别喜欢喝。

羽西茶：45毫升的普洱茶(促消化) 15毫克的菊花(清除体内垃圾) 1.25毫克的人参粉(增强体能) 2—3片甘草根(增加新鲜甘甜的味道，并能清喉润肺) 将上述原料煮15分钟，然后倒在茶壶里就行了。

这是一道健康茶，只要你喜欢，可以经常喝，喝得越多就越健康！

甘草增加了甜味，又可以提神，而人参粉可以强健体力，菊花可以排毒。

这道茶冷热饮皆可。

如何整理家居生活以缓解日常压力 女人最不愿面对的也许就是她的衣橱了。

我们都不喜欢衣橱的杂乱、缺乏延续性。

几乎我碰到的所有女人都说她们没衣服穿。

事实上，完全不是这么回事。

大多数情况，衣服都被混乱地放在了一起，即使有一些不错的衣服，也往往会视而不见，于是穿衣服经常要花去你很多时间。

所以说，整理好我们的衣橱至关重要。

衣橱 衣橱的空间非常宝贵。

我们不该把不需要的或不常穿的衣服全都放进衣橱中。

## &lt;&lt;魅力自造&gt;&gt;

每年两次，在5月和10月换季的时候，我都会重新整理衣橱。

我会这样做：把衣橱中所有的东西都拿出来：羊毛衫、衬衫，裤子、裙子以及每一条腰带。

把它们分成3组：第1组是我喜欢穿，并且穿上十分漂亮的衣服；第2组是我喜欢，但并不十分适合我的，也就是说它们还有待修改；第3组是我已经两年没有穿过的衣服，有的已经不再适合我了，有的已经破了或者褪了色。

你必须强迫自己把它们扔掉，或者送人。

我知道这样做很难，我要扔掉的那些衣服其实也是重要的，尤其是那些基本的衣服。

所以有必要问问自己需不需要买新的衣服来替代它们。

如果需要，我就会列一张清单，在购物的时候就很清楚应该要买些什么了。

我有两个衣橱：一个挂晚装，另一个放其他衣服。

较长的晚装应该配有一个足够高的衣架，这样衣服不会拖到地上。

另一个衣橱有两根杆，一高一低。

较高的那根杆距离地面大约2米，适合挂单件衣服(夹春/套装和裙子)。

较低的那根杆离地大约1米。

我把整个衣橱分成不同的部分，一处放裤子，一处放裙子，一处放衬衫等等。

这样我的衣橱便井井有条，一目了然，只需看一眼就很快挑选搭配服装了。

每次脱下一件衣服，我就会拿出口袋中的物品，然后仔细检查一下是否有污渍或松动的纽扣，再将褶皱熨平。

只有这些做完之后，我才会将它放回衣橱。

衣橱中的所有衣服应该在任何时候都能穿着。

我不喜欢经常干洗衣服。

经过干洗之后，衣服就再也不是原来的样子了。

当然对某些衣服来说，干洗呈最好的清洁方式。

但大部分脏衣服自己在家就能洗干净。

看一看BOX中的快速清洁小贴士吧：1. 想迅速去除污渍，找一块干净的布，滴上一小滴清洁剂，轻轻地擦污渍，用力过大反而会使污渍更加深入顽固。

当污渍去掉以后，用冷水漂洗。

然后再用干净的布将其拍干，以免留下水渍。

2. 对于白衬衫领口那种顽固的环状污渍，可以将适量的清洁剂倒在小刷子上，把衬衫放入洗衣机之前，先刷一下领口。

这样能有效避免污渍的形成。

3. 对于那些标有“只可干洗”的羊毛衫，你完全可以用冷水和婴儿香波来清洁。

将羊毛衫完全浸泡在水中，只需使用一点点香波，然后漂洗两到三遍直到没有肥皂泡沫为止。

晾干羊毛衫的时候，将它包在浴巾中，轻轻挤压。

然后将羊毛衫平摊在浴巾上，使其在晾干的过程中仍然能够保持原有的形状。

最后我买了一些做工很好的衣架来挂衣服，质量不好的衣架会破坏衣服的形状。

对那些肩部做工考究的大衣或夹克来说，好的衣架尤其重要。

现代生活压力重重，我们每天肩负许多责任，有很多事要做，所以总是没时间去做那些我们想做的事。

因此，我努力使自己的生活会变得简单舒适。

我必须做到有条不紊，否则生活中有很多事情会变得让你都无法控制。

组织整理使我的生活有条理又为我节约了时间，并且我发现这样做很快就能见到成效。

以下就是我整理日常家居生活的方法。

整理的要点：1. 每一样东西都应该有自己该放的地方，用完之后要放回原处。

比如说：放内衣的抽屉就只能放内衣，不能存放其他东西。

2. 只保存那些你需要用的东西。

3. 把你经常用的东西放在比较容易看见的地方。

## &lt;&lt;魅力自造&gt;&gt;

(看不到的东西,就不会用上) 4. 要舍得扔掉那些很久不用的东西。

其他物品: ——DVDs: 我按照字母顺序将它们排列起来, 这样要找到我想看的DVD就很方便了。

——CD: 同样按照字母顺序排列。

——书: 我有3000多本书, 有很多是我用来做参考的, 所以说把它们整理得井井有条是非常有必要的。

我会将它们归成音乐、家居装饰、化妆、时尚、旅游、烹饪等不同种类。

——手袋: 我将手袋挂在衣橱门后的挂钩上。

(见第57页) ——腰带: 我把腰带挂在衣橱内的挂杆上。

——首饰: 我把首饰放在清洁的塑料盘中, 然后放到一个带锁的抽屉里。

将它们一件一件摆开, 这样看上去就一目了然了。

——化妆品: 我用化妆盒来存放化妆品。

每一样都放在相应的小格里, 每星期我都会用温和的香皂清洗化妆刷, 然后把它放在干毛巾上晾干。

——鞋子: 我把鞋放在大约宽21厘米架子上, 宽度正好上一双鞋子。

我用不同高度的鞋架来放不同的鞋子, 靴子高一点, 拖鞋低一点。

只有在把鞋子彻底清洁之后, 才会把它们放回鞋架。

如果有必要, 我会用粗笔暂遮盖下擦痕。

我也会用上光剂让鞋子光亮如新。

——长袜: 我的袜子很简单, 只有两种颜色, 黑色和肉色。

这样它们在储存和整理起来都非常方便, 我将长袜分为透明与不透明的两组。

同时也把运动袜和羊毛袜分开存放。

——丝巾与披肩: 我会把那些薄薄的丝巾卷起来放在盒子里。

厚的羊毛披肩也会卷起来。

以前, 我习惯于把它们叠在一起存放, 但后来发现这样做非常不方便, 因为当我要拿一条丝巾或者披肩时, 就会把叠在它上面的全部东西翻乱。

SPA疗法 我知道这对你来说可能是一个新的观念, 同时也会是一笔不小的花费。

然而, 对于我来说, 这笔花费的确是物有所值的, 原因有好几点: 1. 在这一整天中我都会专注于自己的身体, 这看起来似乎有些自恋, 但每个人只有一个身体, 所以我有必要给它精心的呵护。

在全套服务的过程中, 做形体练习, 美体塑身, 舒筋按摩, 尹血排毒, 我真真切切地了解了自己的身体。

2. 我很喜欢SPA中的有氧运动(Aquaarobic)。

你知道吗, 在齐腰深的水里步行, 所消耗的热量是平时的两倍。

我喜欢水上运动, 完全投入到运动中你就会忘记水的存在。

除此之外, 水还能使我安静平和。

3. 我也喜欢沙滩水疗, 在沙滩上漫步也能够消耗热量哦!

4. SPA食品是非常健康的。

在这里我想解释一下什么是真正的健康食品: 健康的食品不能含有过多的淀粉, 且应该是低脂的。

它包括很多蔬菜和水果以及少量肉类。

吃鸡的时候应该去皮, 并多吃些新鲜鱼类。

另外, 每顿进餐的量不要太大, 这样我们的肠胃才能进行正常的收缩。

现今, 人们越来越重视自己的健康, 所以全世界都出现了许许多多的SPA疗馆。

我去过墨西哥、泰国以及美国的一些SPA, 一家好的SPA应该有各种课程及优秀教练(如有氧运动、瑜09、冥想等), 有一批好厨师(由于食物的含油量和含盐量很低, 所以厨师应该懂得如何利用各种香料来使食物变得美味可口)以及本身宁静舒适的环境。

对我来说, 这样的环境就像世外桃源一样。

每次从SPA回到家里, 即使只在那里4天, 也会觉得精神振作, 充满活力。

.....





<<魅力自造>>

媒体关注与评论

书评想了解羽西的美丽秘诀吗？

想知道羽西的健康宝典吗？

想探究羽西的成功法则吗？

就让这本书告诉你.....在本书中，她以简洁、实用、极具操作性的叙述，精美、生动、使你眼前一亮的图片，对这一切作了详尽的阐述，将她的美丽哲学、健康方法及成功之道完整地呈现了出来，正如羽西所说，这也是一本反映她生活中最隐私的那部分的书。

## <<魅力自造>>

### 编辑推荐

在本书中，靳羽西以简洁、实用、极具操作性的叙述语言，如一个老朋友一般，将她的魅力哲学、健康方法及成功之道完整地呈现出来，激励人发挥自己的潜能。

此外，该书还邀请了世界著名的平面设计师、摄影师、造型师、化妆师、发型师共同打造，在包装上极具特色。

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>