

<<美人计>>

图书基本信息

书名：<<美人计>>

13位ISBN编号：9787501982981

10位ISBN编号：7501982988

出版时间：2011-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：精品购物指南

页数：208

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>

<<美人计>>

内容概要

你想聚天地之灵，清纯、健美一生吗？

你想面庞精致、不施粉黛但依然光彩照人吗？

你想气质优雅、曲线优美回头率百分之百吗？

你想气定神闲、随时随地都呈现完美状态吗？

用心爱生活，用心爱自己，你就可以永远成为这样的美女。
《美人计》从身、心两方面，为你提供实用见效、操作简便的美人速成法。

将计就计，你会一辈子做美人！

作者简介

《精品购物指南》创刊于1993年1月8日，是我国第一份彩色印刷的时尚生活服务类报纸。凭借在全国报业市场的优异表现和品牌影响力，《精品购物指南》逐步确立了中国时尚生活服务类报纸第一品牌的市场地位。

在18年发展历程中，《精品购物指南》通过一系列整合营销传播形成了独特的社会影响力。

自2006年以来，《精品购物指南》加快多元化发展步伐，逐渐由一份报纸发展为一个集团化的时尚媒体集团。

除了《精品购物指南》，旗下还拥有《风尚志》《优品》《世界》《数字商业时代》《玩家旅游》《时尚生活导报》（沈阳）《精品生活》（广州）《精品消费报》（昆明）《新潮》生活周刊（成都）精品网、精品手机报等，形成了立体、多元、全面的媒体框架和品牌传播平台。

<<美人计>>

书籍目录

上篇·形美人

第一章 美肤美体——外露的美

“膜力”庄园

挺进罩杯

了解水疗

约会水疗

明星支招·护唇妙招

专家会诊·完美肌肤先祛斑

第二章 会吃爱动——享“瘦”的美

七日瘦身汤

排毒通关术

血型瘦身法

温暖瑜珈功

轻松室内练

明星支招·吃出白嫩肌

专家会诊·做“可”美人

第三章 良好习惯——持久的美

不要松骨质

防危止误区

气血真美人

明星支招·“孜”味美人

专家会诊·美人远离体寒

第四章 补养脏器——光鲜的美

养肺变水嫩

养肝足气血

护卵巢保永久

明星支招·有神才够美

专家会诊·肾好才是真好

第五章 慢生活——从容的美

从容慢生活

越睡越美丽

让心去“流浪”

明星支招·加分幸福

专家会诊·誓当睡美人

下篇·心美人

第一章 独处时光——悦己才悦人

学会爱自己

适时解压力

色彩施魔法

闺蜜心中事

浪漫释情怀

第二章 谈情说爱——“阅”人才悦己

四法了解“他”

不当便利贴

失恋不失心

<<美人计>>

智慧识男人

第三章 婚姻之舟——包容更幸福

改造不如营造

婚姻重于诱惑

赞美与宽容

妙招赢幸福

第四章 纵横职场——平和才精彩

有自己的事业

职场“钝感力”

职场生存法则

职场护身符

营造职场关系网

第五章 观美人事——将心比心

杨澜 优雅不败

于丹 感受幸福

陈鲁豫 不当女强人

徐静蕾 才华至上

章节摘录

明星支招·护唇妙招 一位法国名模也曾说过：“嘴唇是用来说话的，更是用来性感的！”这足以说明双唇对女人来说是何等重要。

如果以为嘴唇的保养是轻松容易的事，那就大错特错了。尤其是在多风的季节，由于没有皮脂膜的保护，唇部皮肤的水分蒸发比一般皮肤快6倍，因此容易出现干燥、脱皮、唇纹加深等问题。

每天用几分钟的时间关注一下你的双唇，否则你的形象会大打折扣。

唇部问题的成因 1.身体不健康，气血不畅，唇部易干燥，无血色。

2.护理不当，不注意唇部的保养。

3.长期使用着色力较强的持久型粉质唇膏。

4.经常无意识地咬、抿、舔嘴唇，损伤保护膜，引起双唇肿胀、脱皮、发炎。

5.服用感冒药、咳嗽药也会使唇部变得干燥。

6.不注意唇部防晒，阳光中的紫外线照射可使唇部皮肤受到伤害，唇色变深。

专家支招：第一招 中医调脾润双唇 中医认为，唇部的各种健康问题与脾脏有很大联系，“脾开窍于口，其华在唇”，因此，当双唇不再滋润、娇艳，健脾、补气、养血就很重要。

可以将山药、麦冬一起煮水，煮好后，可以加入蜂蜜内服。

山药有健脾、除湿、补气、益肺、固肾、益精的功效，麦冬可以养阴生津，蜂蜜有润燥的作用。

西医认为，出现唇部干裂、暗淡等健康问题，与唇部肌肤缺水有关，因此要多喝水。

此外，多半是因为身体缺乏B族维生素所致，因此需要多补充蔬菜、水果，以及肝脏、奶制品等。

第二招 干燥级别应对术 干燥：每天睡前，将唇部清洗干净，然后用蜂蜜、橄榄油混合后抹在嘴唇上，坚持3天，唇部干燥问题会有所改善。

起皮：起皮后千万不能撕，因为皮肤有自我保护功能，一撕就等于刺激了它，还会长新的皮，不能从根本上解决问题。

准备一个玻璃杯，将菊花泡在热水内，然后熏蒸双唇，几分钟后，将菊花水拍在唇部，等死皮变软后，用红砂糖、蜂蜜制成磨砂膏，一只手固定嘴角，一只手将磨砂膏涂在双唇上，一周一次。

红砂糖含天然植物酸，可以去除口红残留的有害成分，令双唇有光泽。

起皮、干裂：除了使用上面的方法外，还可以自己制作护唇膏，随时滋润干裂的双唇。

买一个带滚珠的唇油，将里面的东西倒掉，然后将蜂蜜、橄榄油调好的润唇油灌进去，每次少放点，保证三五天的量，这样装在口袋里随时滋润。

另外，要注意嘴唇干裂时，不要使用含氟的牙膏。

第三招 点穴抗衰老 随着年龄的增长，人的嘴角开始下垂。

经常点按地仓穴可以预防嘴角下垂。

地仓穴在嘴角旁0.5寸的位置，把双手食指放在嘴角，外边的位置就是地仓穴。

每天早上、晚上点按半分钟，点按时注意向上推（见图一）。

第四招 按摩助吸收 若想改善唇部粗糙，运用以下这套按摩手法，有助于保养品的吸收，一周一次即可。

1.抿紧双唇，用双手中指从嘴角两侧的地仓穴以画小圈方式向内按摩到人中穴，重复10次（见图二）。

2.从下嘴唇下方中间的凹陷处，用双手中指向上推按到嘴角两侧的地仓穴，重复10次。

3.用双手食指和大拇指捏住上唇，食指不动，轻动大拇指按摩上唇；再用食指和拇指捏住下唇，大拇指不动，轻动食指按摩下唇，重复数次（见图三、图四）。

给嘴唇施加刺激有利于改善唇部的颜色，令嘴唇不再黯淡无光，但要注意掌握好力度，唇部上分布着很多毛细血管，过于用力会伤害到毛细血管，反而得不偿失。

4.最后，用两手的食指指尖轻轻地点按嘴唇，就像在美容院做眼部按摩一样（见图五）。

这一步可以让唇上的润唇膏、凡士林更好地渗透到肌肤内部。

第五招 多做唇部体操 增加双唇的运动，可以增强唇部的血液循环，让双唇更红润，肤质更细腻。

<<美人计>>

1.用嘴唇水平叼住一张厚纸，用力持续30秒（见图六）。

2.口内含水，咬紧牙齿，鼓腮，再鼓腮，重复做30秒（见图七）。

3.让嘴唇保持“啊”音5秒钟，保持“哎”音5秒钟后嘴部放松，用力保持“欧”音5秒钟，最后保持“一”和“屋”音形状各5秒钟，重复以上动作5分钟（见图八）。

明星如何进行美唇 杨采妮 厚厚的睡眠唇膜 杨采妮平常很少涂那种深色的口红，而是用颜色很自然的口红，如一些比较靠近唇色的护唇唇彩等。

另外，她还有一个小秘方就是，睡觉时涂抹比较厚的护唇膏，睡眠时吸收会比较好，就像敷睡眠面膜一样。

第二天早上起来，就不会有脱皮的问题了。

萧蔷 眼霜当护唇霜 由于眼、唇皮肤构造类似，眼霜里的很多精华成分可以高效呵护双唇。

萧蔷的秘诀就是先用热毛巾敷一下，然后把眼霜涂在嘴唇上，再按摩一下，让双唇保持水润。

大S 每天做两次唇膜 大S的护唇妙计——每天做两次唇膜。

先用护唇膏涂抹在双唇上，反复数次厚厚地覆盖住双唇，然后，剪下一小块大小适中的保鲜膜封住双唇，再用热毛巾热敷30秒到1分钟，待冷却后，揭下保鲜膜即可。

大S建议，每天早晚各做一次，这样可以保持双唇丰盈、水嫩。

P29-32

<<美人计>>

编辑推荐

你想拥有杨澜的优雅、于丹的智慧吗？

你想拥有陈鲁豫的从容、徐静蕾的才华吗？

这里有30多位明星的美丽心计，助您完成由身到心的美丽修行！

<<美人计>>

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>