

<<女人美丽健康幸福全知道>>

图书基本信息

书名：<<女人美丽健康幸福全知道>>

13位ISBN编号：9787502370596

10位ISBN编号：7502370595

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：黄薇 编

页数：211

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>

## <<女人美丽健康幸福全知道>>

### 内容概要

没有健康的美丽是无法持久的，而毫无内涵的美丽更是空洞、苍白的。  
只有内在美与外在美相结合，才能美丽-生、幸福-生。  
天下没有丑女人，只有懒女人；没有不幸福的女人，只有不懂得把握幸福的女人。  
做美丽女人，随健康同行，享幸福人生。

## <<女人美丽健康幸福全知道>>

### 作者简介

黄薇

中央电视台节目主持人

中央电视台“生活早参考”栏目当家主持人，其清新自然的主持风格家喻户晓，深受广大观众的喜爱。

在十几年的主持工作中，阅读了大量医书，积累了丰富的养生保健妙招和健康常识，尤其对于女性营养的摄入、关键时期的调养护理及穿衣装扮、生活理财、心理调适等各方面均有深入的研究和独到的见解。

## <<女人美丽健康幸福全知道>>

### 书籍目录

#### 形象篇 女人幸福一生的资本

##### 第一章 肤如凝脂不是梦：女性皮肤保养与美容护理

护肤：呵护肌肤，一生的功课

护肤第一课，认识常见的五种肤质

自我检测你属于哪种肤质

护肤品必须按顺序登场

面膜，让肌肤自然水润

肌肤缺水的原因

不可不知的补水五法

根据肤质实施保湿计划

不能忽视的日常保湿细节

肌肤偏黑黯沉的原因

肌肤美白三法则

不同肤质的美白方法不同

日夜美白要兼顾

告别红血丝的日常护理方法

三种痘痘形态

痘肌产生的原因

好习惯帮你抚平痘肌

去除痘印的小妙招

皱纹产生的原因

面部皱纹轻松抚平

小细节“擦”掉鱼尾纹

紫外线是健康肌肤的头号杀手

防晒霜的选购窍门

晒后紧急修护：轻微晒伤篇

晒后紧急修护：严重晒伤篇

警惕四大防晒误区

肌肤紧致修复法

告别松弛小细节

紧致肌肤吃什么

化妆：靓丽多彩，百变妆容

只选适合自己的卸妆产品

深层清洁离不开去角质

底妆必备单品

底妆必备工具

如何挑选粉底色

秀气眉妆必备道具

根据脸型选择眉形

魅力眉妆三大细节

迷人眼妆必备单品

迷人眼妆必备工具

眼影搭配技巧

画眼线的技巧

手把手教你四步贴紧双眼皮

## <<女人美丽健康幸福全知道>>

甜美唇妆必备单品  
甜美唇妆必备道具  
不可不知的六大护唇法品  
挽救水润双唇的护理方法  
肤色与唇色巧搭配  
基本唇妆小技巧  
不完美唇形紧急补救法  
秀挺鼻妆，让脸立体起来  
胭脂粉与腮红膏  
珠光粉的使用方法

### 第二章 魅惑曲线的自我修炼：女性运动与塑身

美颈美肩，塑造天鹅般美颈  
颈肩瑜伽  
颈肩运动操  
丰胸健胸，精心塑造完美胸形  
美胸瑜伽  
胸部运动操  
背部运动，打造零缺点背部曲线  
背部瑜伽  
背部运动操  
手臂运动，让双臂优美纤长  
手臂瑜伽  
手臂运动操  
塑腰收腹，美化上身曲线  
瘦腰瑜伽  
瘦腰运动操  
瘦腿提臀，修饰下肢曲线  
瘦腿提臀瑜伽  
瘦腿提臀运动操

### 第三章 千变女郎巧装扮：女性服饰与装饰

穿出风格：有型就要秀出来  
怎样穿出自己的风格  
如何穿出温柔的一面  
穿出自由开放的感觉  
体现自己的干练与简洁  
活泼女孩这样穿  
打造高贵美人的穿衣要领  
用西装表现流畅柔美的线条  
西装变裙装，无限风情  
量体裁衣：解决身材的烦恼  
根据体形选择服饰  
身材高大如何穿  
骨感美人怎样穿出风采  
胸大臀小巧装扮  
又矮又胖的穿衣攻略

<<女人美丽健康幸福全知道>>

身材瘦小的装扮宝典

腰短腿长如何突出上半身

腰长腿短的穿衣指南

怎样装扮才能掩饰“水桶腰”

巧妙掩饰“大象腿”

怎样穿出修长的感觉

颈部有缺陷，穿衣来弥补

脖子肥短的女性适合的领型

.....

气质篇 尽情展示女性风采

健康篇 让女人受益一生

特殊时期篇 特别的爱给特别的你

## <<女人美丽健康幸福全知道>>

### 章节摘录

版权页：插图：恼人的痘痘离开后，常会在脸上留下红色或黑红色的痘印，也会影响美观，如何有效去除呢？

芦荟黄瓜去痘印芦荟和黄瓜都具有消炎的功效。

新鲜芦荟，去皮，切成小片后敷在痘印上，能够修护肌肤、淡化痘印；黄瓜则可以洗净，去皮后榨成汁，洗完脸后抹在脸上，静置大约20分钟后再用温水冲洗干净，不但可以去除痘印，还可以美白肌肤。

马齿苋草去痘印把马齿苋草捣碎榨成汁直接涂在有痘印的地方，或加上蜂蜜调匀当面膜使用，去除痘印的效果十分显著。

苹果片去痘印把苹果切成片，然后用热水泡，等苹果片变软后拿出，凉一点的时候再贴到脸上有痘印的地方，每周持续2~3次，即可达到去除痘印的效果。

皱纹产生的原因肌肤老化最典型特征就是出现皱纹。

通常皱纹的产生跟每个人的保养方式和生活习惯有着很大的联系，下面来一一探究原因吧！

缺水肌肤的弹性需要水分支持，如果水分不足，就会导致肌肤细胞如同干涸的土地一样，呈现龟裂的纹路。

所以缺水是产生皱纹的主要原因，包括体内缺水和皮肤缺水两个方面。

护理不当错误的护理方式是导致皱纹出现的原因之一。

例如水温太高，皮肤的油脂和水分就会被热气所吸收，导致皮肤干燥，形成细纹。

长期使用化妆品或过度使用精华，都会造成肌肤毛孔逐渐老化，呈现皱纹。

## <<女人美丽健康幸福全知道>>

### 编辑推荐

《女人美丽健康幸福全知道(专家指导版)》：科技文献科学养生，自信的女人最美丽，内在美与外在美的结合。

黄薇细品女性生活细节，为您精心呈上：女性常见病预防与调理；女性美颜塑身的好方法；女性特殊时期的调养方式。

《女人美丽健康幸福全知道(专家指导版)》可以让您：肤如凝脂不是梦；修炼魅惑好曲线；千变女郎巧装扮；谈吐优雅气如兰；提升财商好本领；内外兼修营养优；规律作息养元神；健身防病很轻松。健康的体质、魅惑的曲线、如水的肌肤、靓丽的妆容、优雅的谈吐、迷人的气质、幸福的事业和生活。

优雅使女人一生都美丽迷人，健康使女人一生都幸福快乐。



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>