

<<名媛美容术>>

图书基本信息

书名：<<名媛美容术>>

13位ISBN编号：9787504737984

10位ISBN编号：7504737984

出版时间：2011-4

出版时间：中国财富出版社

作者：水秀

页数：236

字数：254000

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>

## <<名媛美容术>>

### 内容概要

青春永不老也许注定只能作为一种传说存在，然而。努力延缓青春逝去的脚步却并不是一件多么困难的事情。只要肯用心，照样可以让年龄成为别人永远无法探知的秘密。上面提到的那些女明星已经为我们作出了最好的榜样。

那么，为什么生活中还有如此多的女性朋友总是与“美丽”二字无缘呢？

“没有丑女人，只有懒女人”这句话，相信很多女性朋友都已经耳熟能详，并一度从中受到了极大的鼓舞。

但是，这句话似乎并不能完全表达出追求美丽的真正含义。

如果把这句话变成“没有丑女人。

只有懒女人和笨女人”似乎更为合适。

当然，这里所说的“笨”与一个人的智商完全没有关系，它所要说明的问题是，生活中很多女性朋友为了追求美丽，虽然不惜花费大量的精力和财力，但唯独缺少正确的美容方法，只是盲目追从，最终劳而无功。

许多美容师在总结美容经验时，最常说的一句话往往就是：只要掌握了正确的美容方法，美丽就已经成功了一半。

## <<名媛美容术>>

### 作者简介

水秀，专业从事美容行业，现旅居台湾，是台湾爱之美健康美容会所首席美容师。台北大学中文系毕业后。作者开始自修心理学和美容整形学。从事美容行业已经20多年，现在专业研究大众女性日常美容。近几年作者开始接触出版行业，其心愿就是把自己所掌握的美容知识告诉天下每个爱美的女士。作者曾成功在大陆出版多部作品，如《36计打造你的青春美丽》等畅销作品，且几十篇学术论文曾发表数十家中外媒体报刊上。

## <<名媛美容术>>

### 书籍目录

#### 第1堂 课美丽宣言——追求美丽是女性的特权

名媛榜样：关之琳保持美丽的窍门

美丽是女人的资本

追求美丽，步入名媛行列

懂美容的女性能够延缓衰老

滋阴养颜，打造由内到外的美丽

气血充盈，女人美丽的根本

皮肤与维生素的不解之缘

#### 第2堂 课面部护理——呵护姣好的脸庞

名媛榜样：宋慧乔的养颜之术

清洁面部，美容养颜第一步

科学安排护肤时间

正确选择护肤品

不同季节的面部保养方法

不同肤质的面部保养方法

不同脸型的美容化妆技巧

消除“双下巴”的健美操

掌握卸妆的学问

告别烦人的皱纹

远离常见青春痘的困扰

清除黄褐斑

与雀斑说“再见”

熬夜后的养颜经

#### 第3堂 课眼部护理——轻松变成“电眼美女”

名媛榜样：杨恭如的养眼之道

远离眼部周围的皱纹

有效消除黑眼圈

告别可恶的眼袋

睫毛化妆三部曲

勾勒完美的眼线

渲染朦胧的眼影

按部就班修出漂亮的双眉

小眼睛美容术

大眼睛美容术

单眼皮美容术

“吃出”漂亮健康的双眼

#### 第4堂 课唇、鼻护理——提升性感指数

名媛榜样：胡静唇、鼻美容技巧

科学护理唇部防老化

正确选择唇膏

掌握涂抹唇膏的方法

不同唇形的化妆技巧

嘴唇起皮的防治措施

做好鼻子的护理

鼻子化妆中的造型和色彩

<<名媛美容术>>

- .....
- 第5堂 课颈部护理——让脖子散发无穷魅力
  - 第6堂 课头发护理——清爽的秀发飘起来
  - 第7堂 课上肢护理——纤手玉臂，风情万种
  - 第8堂 课胸、腰、腹、臀护理——做女人“挺”好
  - 第9堂 课下肢护理——展现修长诱人的美腿
  - 第10堂 课瘦身有道——拥有魔鬼般的身材

## <<名媛美容术>>

### 章节摘录

版权页：· 妙用食盐去黑头选择此法时，最好使用颗粒较小的细盐，以免粗大的颗粒对鼻部皮肤造成伤害。

在此之前，可先用毛巾蘸取热水轻轻擦拭鼻部，保持其湿润，以利于食盐的溶解。

然后取适量食盐置于手心，用手指轻轻研磨后均匀涂抹于鼻部。

为促进食盐的溶解，应保持用双手手指进行按摩，直至感觉不到明显的颗粒存在。

稍待片刻后，即可用清水洗净。

需要注意的是，按摩过程中要避免鼻部皮肤的伤痕，以免刺激伤口，产生刺痛。

当然，如果选用专用的洗面盐，效果更佳。

此时，可用清水将其溶解成为均匀的溶液，然后依照上面的步骤进行涂抹即可。

· 借用婴儿油去黑头婴儿油中含有的矿物油成分可以有效溶解黑头中的油脂成分，因此具有较好的效果。

但是油脂的溶解一般需要花费较长的时间，所以建议在晚上较为空闲的时间进行。

具体使用时，应先用清水洗面，轻轻擦干后，即可涂抹适量婴儿油于鼻部。

接下来，则需保持对鼻部皮肤的按摩，在此过程中会感觉有一颗颗的脂肪粒逐渐析出。

<<名媛美容术>>

媒体关注与评论

作为女演员，必须要用心保养肌肤，身边的人看到了我的肌肤的变化，而对我大加称赞，我感到很开心，美容就是让自己心情愉快的东西。

——大“S”徐熙媛

<<名媛美容术>>

编辑推荐



<<名媛美容术>>

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>