

<<这样做女孩最美丽>>

图书基本信息

书名：<<这样做女孩最美丽>>

13位ISBN编号：9787510403170

10位ISBN编号：7510403170

出版时间：2011-2

出版时间：新世界出版社

作者：赵一，赵广娜 著

页数：236

字数：250000

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>

## <<这样做女孩最美丽>>

### 前言

卞之琳写过这样一首诗：“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你，明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦。

”女人是世界上最亮丽的风景，如诗似画，但作为女人的你，给人以美的享受的同时，是否也面临着容颜问题的困扰？

在春心萌动，刚刚展露少女情怀时，你是否常为脸上那些痘痘而羞于见人、愁眉不展，并且信心尽失呢？

一个简单的保养动作，一款用心调制的本草面膜，注意几个生活细节，将让你远离痘痘的困扰。

在“一白遮百丑”，以皮肤白皙为美的东方国家，你是否为自己肌肤灰暗无光而暗自神伤呢？

一套实用的美白方案，一款超人气的焕肤面膜，一个民间的祛斑土方，将让你真正面若桃花、白里透红。

当岁月流逝，青春不再，对着镜中人脸上那与日俱增的皱纹，你是否充满人老珠黄、明日黄花的恐惧呢？

人人都会老，皮肤也是如此。

那么，如何才能抵挡岁月的侵蚀、时间的雕刻，让肌肤永远像25岁时那样靓丽十足、令人回眸呢？

一道天然的润肤美食，一盏融天地精华的养颜茶饮，一个简单的中医美颜方，将让你在凝神静气之间抗击衰老。

面对不计其数、品类繁多的化妆品，你是否曾不知所措、难以抉择呢？

美容养颜是女人的天赋权利，而你是否在这条美丽的征途上南辕北辙呢？

## <<这样做女孩最美丽>>

### 内容概要

新鲜魔法新鲜人，美丽需要战“痘”、扫“黑”、填“洞”、灭“纹”……本书将一一为你献上——18款超人气美白面膜，让你聪明选择，变身水润白美人；13个速效美容小妙方，让你在更短的时间里解决更多的肌肤问题，亮白就在一瞬间；32种魔法嫩肤术，打造让他怦然心动的陶瓷肌肤；26大美肌按摩手法，最亲肤、最高效，让你在不知不觉中走向美丽；24个祛斑土方，让你真正面若桃花、白里透红；118种美肌食材与美颜汉方，抗衰、灭“纹”一手搞定；10套排毒养颜方案，让你全身的经络、气血都畅通起来，从内到外，纤尘不染。

此外，本书还提供了超级简单的肌肤测试和健康检查方法，告诉你有助于美容的细节和习惯，一对一的疑难解答，以及众多玉肌达人的护肤心经等等，希望与渴望定格青春的你一起分享。

## <<这样做女孩最美丽>>

### 作者简介

赵一，曾经的律政俏佳人，如今的时尚美容达人。

出生于中医世家，耳濡目染中医国学，于中医国粹中研习出诸多美容养颜心得，在各大美容论坛拥有众多拥趸，遂弃法从医，兼修美容养颜顾问。

作者崇尚休闲自然的养护方式，认为女人的美应由内而外，其出版的《（本草纲目）中的女人

## &lt;&lt;这样做女孩最美丽&gt;&gt;

## 书籍目录

洗掉浮华，保养方式一定要“回归自然” 第一章 更亲近——肌肤与自然零距离 “罐子里的希望工程”可以给你希望，却没有指望 天然激素——女人的美丽荷尔蒙 养颜美食，再也不怕岁月的侵袭 回归自然——花草食材走俏的三大理由 第二章 荧幕天使的自然保养法 大S：花茶喝出花般容颜 陈慧琳：只要有心，到处都有养颜妙方 金喜善：用橄榄油演绎美丽 张曼玉：最爱自然有效的“鸡蛋美容法” 吴佩慈：汤水+自制面膜就是美丽的基础 刘嘉玲：瓜果蔬菜造就芬芳容颜 朱茵：自然的保养才是智慧之举 杨丽萍：美容瘦身钟情《本草纲目》 献给爱丽丝的完美保养三部曲 第三章 认识肌肤，弹出美丽前奏 从表皮到真皮，全面认识你的肌肤 肤质——五种肌肤比比看 关于肤质，美丽宠儿这样说 一人一面，护肤之前先测测肤质 第四章 美肌的咏叹调：白皙、无瑕、细腻 好肌肤就要湿、滑、紧、弹、色 新鲜魔法新鲜人，爱美就要解决问题肌肤 美丽需要战“痘” 扫“黑”，凝脂肌肤不容它 红血丝不愁，美丽防护为你抽“丝” 剥茧 竭尽所能地消灭那些“洞洞” 为自己的面子“扶贫” 第五章 美肤华尔兹——你要动起来 开动脑筋让护肤品效果加倍 护肤三步走，下一个玉肌达人就是你 做表面护理的同时，也做肌肉护理 “佐伯六式”，好东西就要一起分享 全面吸收美的精华 让镜子成为美丽的好帮手 跳段美白芭蕾，天鹅湖主角非你莫属 第六章 美白观念：内部清透才有外部白皙 打倒影响美白的罪魁祸首——黑色素 养好脾肺，肌肤才能洁白无瑕 美丽营养素，就是你最有力的武器 果汁生美——白里透红、娇艳欲滴的好方法 日常美白小常识 第七章 美白妙方：凝脂美眉的N款自制面膜 珍珠粉面膜 白芷蛋黄面膜 米粥蛋黄面膜 西红柿杏粉面膜 桃花杏花美白护肤液 冬瓜面膜 蜂蜜类面膜 酸奶类面膜 鸡蛋类面膜 豆类面膜 第八章 美白实战：自然美白六步走 美白第一步：像专业美容师那样为自己洁肤 美白第二步：及时去角质 美白第三步：防晒工作要到位 美白第四步：持续使用天然美白面膜 美白第五步：夜间是提升美白效果的最佳时间 美白第六步：饮食调理，吃出肌肤的水嫩白皙滤掉色斑，只要细瓷肌肤不要斑 第九章 玲珑无瑕，从内解开色斑魔咒 气不顺，斑点就会找上门 按摩法畅通气血，“急”退色斑 狙击蝴蝶斑的五食谱 肝脏好，脸色才好 点对点解决荷尔蒙失调 遗传性雀斑，我们完全可以淡化它 第十章 毒素没了，斑斑还会有吗 体内毒素就是雀斑生长的土壤 天然的排毒法，就可以解决斑斑问题 畅通膀胱经，斑斑点点去无踪 寻常之物常常有大作用 最有力的排毒大师——食物 皮肤——身体最大的排毒器官 第十一章 比桃花还好看——祛斑必看的本草方 黄瓜眼膜——祛除眼周小斑点 茯苓面膜 苹果、番茄面膜 芦荟杏仁桃仁抗氧化面膜 祛除雀斑的七个良方 祛除黄褐斑的五个良方 蛋清、苹果消除痘印 坊间祛斑土方抗衰祛皱：美女会像植物一样不停开花 第十二章 肌肤不下垂，从“骨感”美人做起 骨头松了，肉还支撑得住吗 肾主骨——要想骨骼好，先把肾养好 韭菜最能补我们的骨架子 预防骨质疏松就要养成良好的生活习惯 试试这些抗衰壮骨“小动作”吧 第十三章 惊喜！ 原来内养才是驻颜的王牌 带黏液的食物最能紧致肌肤 五谷杂粮是人生命的能量源泉 豆子的“选美”大赛 早饭吃饱、午饭吃好、晚饭吃少 吃饭也要听听“老人言” 食物有偏性，抗衰需注意 因时因地因人调食，才能有效抗衰 第十四章 养生其实就是在抗衰老 咽口水就是在补充营养 坚持晨起喝水、睡前泡脚，衰老就不会轻易“登门造访” 缓解疲劳，保持向上的青春活力 沐浴，保健美容一举两得 生气是养颜的大忌——美丽需要调节情绪 该热的时候热着过，该冷的时候冷着过 顺四时养生，保养身体的“生、长、收、藏” 第十五章 灭“纹”塑身，还你不凋零的青春 想方设法留住你的雌激素 护肤新趋势——补硒抗氧化 锦囊妙计——法令纹的祛除 眼角皱纹消除有方 “赶尽杀绝”：额头、嘴角皱纹也要灭 抵挡肌肤松弛，留住青春容颜 抗击衰老就要采取绿色塑身法特别提醒——为你的肌肤再上一道温柔的锁 第十六章 “紧要关头”的紧急护理 晚上记得给“窗口”通通风 失眠困扰，肌肤怎会好 三护理将熬夜的“美丽负担”降到最小 全面解决眼部问题 燥春三月，皮肤问题要解决 炎炎烈日，别忘了保养肌肤 丰收季节，美丽硕果也要“收获” 秋风秋雨愁煞人，一起来关注肌肤突发问题 肌肤缺氧，护理一定要到位 第十七章 美丽的锁链，特殊时期是关键的一环 “好朋友”来了，美丽更要百分百 提前衰老，要考虑月经不调 生姜是战胜痛经的“英雄” 容颜“保鲜”的秘方——护养卵巢 美丽的一角——子宫的养护方案 生完

## <<这样做女孩最美丽>>

小宝宝后的美容计划 妇科炎症可以这样治疗 第十八章 闪亮登场，变身全方位 润肤不润发，美丽不得法 呵护双唇，留住灿烂的弧度 皓齿让你看起来更迷人 为形象加分—保养耳朵 让你的“第二张脸”也靓起来 如果美丽是画，指甲就是点睛之笔 自然的最美——安全有效的丰胸妙法 跟奥黛丽·赫本学美颈 打算穿露背装的女性要提前准备 让身体曲线流畅无比——圆翘臀部的修炼 不可小视的—“膝”之地 足下生辉——脚部护理的四个关键 第十九章 我败我秀——一起来晒晒那些毁颜坏习惯 美丽的敌人——省、懒、脏 护肤品的涂抹顺序与用量有讲究 让女人顾盼生辉的眼霜使用技巧 远离面霜的三个使用误区 让自己更芬芳——香水的奥秘 按摩重方式，肌肤才会更紧致 抛弃不健康的节食减肥法 不恰当的运动是美容大忌 一举一动也有养颜之道附录一 美丽女孩科学美容一点通附录二 美丽女孩健康自测一点通

## &lt;&lt;这样做女孩最美丽&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：洗掉浮华，保养方式一定要“回归自然”第一章 更亲近——肌肤与自然零距离“罐子里的希望工程”可以给你希望，却没有指望爱美之心，人皆有之。

但是到了一定的岁数，有些女性的面部皮肤就会出现一些细小的皱纹和色斑，慢慢成为挥之不去的隐痛，为此，她们不惜花费大笔金钱购买各种高级护肤品，然后大胆地用自己的皮肤一一尝试。

殊不知，这些被称为“罐子里的希望工程”的化妆品，可以给你希望，却没有指望，因为它只能收一时之效，做不到从身体内部进行调理。

皮肤还会随着大量化妆品的使用而加快衰老速度，简直是“赔了夫人又折兵”。

《厦门晚报》就刊登过这样一个例子：“我今年20岁，可患皮肤病已有5年，在这5年间我不知看了多少大夫，吃了多少药！

“我以前皮肤很好，又白又嫩，从不抹任何化妆品。

自打上初中后，脸上起小痘痘，于是买了很多治痘痘的化妆品抹，痘痘就这样时有时无的。

后来我觉得脸没有以前白了，又买了些增白的油啊、粉呀，跟治痘痘的油混用。

就这样，我离不开那些增白的油了。

久而久之，大概一两年左右，皮肤就很红了，我才意识到过敏了，于是开始治疗，一直到现在都没有好，甚至连石灰也抹过，都没有用！

”巩俐说：“自然才是最美的。

”我们与其舍近求远地做一些事倍功半的事情，把容颜美丽的希望寄托在昂贵的护肤品上，倒不如把视线投向自己的身边，从生活中最常见的天然植物下手，这样得来的美丽才能维持长久。

天然激素——女人的美丽荷尔蒙激素对女人的作用是非常大的，尤其是更年期以后，雌激素减少会使女人发生情绪上的波动和一些第二性征的退化，如乳房松弛下垂、阴道干燥、毛发变少、月经停止、皮肤老化等。

对女人来说，每一次排卵的过程就是一次激素的代谢，体内激素水平正常的女人，脸色红润细腻有光泽。

而代谢不好的女人，脸色是灰黄、毫无生气的，布满斑斑点点，看起来比实际年龄要老很多。

所以说，女人是离不开激素的，要想延缓机体的衰老，就要注意补充激素，但一定要是天然激素。

人工合成的激素虽然能让你的皮肤好，但对身体的伤害也是非常大的，严重的还会造成乳腺增生或乳腺癌，所以一定要注意补充天然激素。

豆浆——帮你补充天然激素大豆中含有双向调节功能的微量雌激素，可以补充体内雌激素的不足，如果体内激素太多它还会起到抑制作用，从而保持体内激素水平的正常。

女性一定要坚持每天喝豆浆，当然我们喝的豆浆最好是自己制作的豆浆，因为超市里卖的豆浆加糖太多。

自己制作可以加冰糖，冰糖比白糖清润，还能控制糖的量。

自制豆浆还有其他好处，想补肾可以加点黑豆，想补血可以加花生，还可以做杏仁豆浆，秋天喝可以润肺止咳。

涂在脸上的也是天然的好25岁的赵小姐和朋友外出旅游了一周，回到家发现脸上起了很多红色的痘痘，就随手拿起皮炎平软膏抹在脸上，很快小痘痘不红了。

但连续使用一段时间后，赵小姐竟离不开皮炎平了，一不抹，小痘痘就卷土重来，而且越来越多。

一来二去，脸不仅红得像关公，还粗糙不已，凸凹不平。

后来医生告诉她：你这是得了激素依赖性皮炎，必须彻底停用含激素的药膏。

长了痘痘不要紧，可以用芦荟汁或者丝瓜汁涂抹患处，但是不可随便使用含有合成激素的药物。

要知道，天然的激素才是女人的美丽荷尔蒙，不管是内用还是外敷，天然的才是最好的。

总之，天然激素对女人很重要，虽然它不能让时光倒流，让更年期的女性重新回到少女时代，但它至少可以让衰老来得慢一些。

养颜美食，再也不怕岁月的侵袭三十而立，如今的女性可能比同龄的男性更能体会这个词的含义。

对女性来说，三十岁是从此告别青春的标志性年龄。

## &lt;&lt;这样做女孩最美丽&gt;&gt;

三十岁的女人都希望自己容貌白净、气色红润，遗憾的是，谁也无法永葆青春。

额头上悄悄爬上了皱纹，面部也出现了黄褐斑、雀斑、色素沉淀等，皮肤也变得粗糙、松弛。

于是，有人选择逃避，也有人选择用化妆品来掩饰。

其实女人要抵抗衰老，养护容颜，窍门只有一个，就是靠食物，由内到外疼惜自己，通过充分调理，使体内气血运行顺畅，消除了面色萎黄、色斑生成的内在因素，色斑、黄褐斑自然就会减少和消除，皮肤也会变得细腻有光泽。

多吃富含软骨素的食物影响皮肤外观的主要因素是真皮，而真皮由富含弹性的纤维组成。

软骨素就是构成弹力纤维的重要物质之一。

适当吃一些肉皮、鱼头、鸡骨等软骨素含量较为丰富的食物，可延缓皱纹的产生，并使皮肤保持细腻

。多食富含胶原蛋白的食物胶原蛋白能使细胞变得丰满，从而使肌肤充盈、皱纹减少，弹性蛋白可使人的皮肤光泽而富有弹性。

猪蹄、鸡爪等富含胶原蛋白和弹性蛋白，被认为是天然的美容品。

注意食物的酸碱度鸡、鱼、肉、蛋都是酸性食物，长期偏食酸性食物，会使体液和血液中的乳酸、尿酸含量增高，直接侵蚀皮肤细胞，使皮肤失去弹性，变得粗糙。

而蔬菜、水果为碱性食物，能中和体内的酸性物质，从而使皮肤滋润光洁。

回归自然——花草食材走俏的三大理由现在流行自然风，不论是吃的、用的，都开始回归自然，讲求的是轻松、自然，以最淳朴的方式生活。

其实，肌肤护理也该如此，要用天然的草本保养方法。

花草食材没有毒副作用我们经常可以看到有些化妆品上标有“如有不适请停止使用”、“过敏者慎用”等字样。

一般而言，化妆品中含有大量的化学成分，容易引起副作用。

而通过花草食材来美容既可避免美容品引起的过敏，又能获得简便、易学、经济、无副作用等功效。

食物治本，化妆品治标食物是通过调节人体内的阴阳平衡、安抚脏腑、保养气血等达到美容效果的。

一个人只有从食物中摄取足够的营养，才能使脏腑顺安，气血旺盛，皮肤才会光滑、柔嫩、富有弹性，才会面色红润。

而化妆品是通过“掩饰”的方式达到美容的功效。

食物美容受益一生通过食物美容虽不能立竿见影，但从长远来看，它可以让人受益一生。

每个人都不能拒绝衰老，衰老只是或早或晚的事情，而食物可以让衰老来得更晚一些。

化妆品就不一样了，它能帮得了我们一时，却帮不了我们一辈子。

此外，食物美容是一种既经济又有效的美容方法，只要你愿意拿起身边的食材，你的美丽便会从此绽放。

一道完全来自天然的润肤美食，一盏融天地精华的养颜茶饮，或是一张你细心调制的本草面膜，都能让你美丽。

第二章 荧幕天使的自然保养法大S：花茶喝出花般容颜被称为“美容大王”的大S徐熙媛，有着苗条的身材、白皙的肌肤。

在谈起美容护肤时，徐熙媛提到了一个简单而且有效的方法——常喝花茶。

大S说：泡一杯玫瑰茶，闻着淡淡的玫瑰香，看着玫瑰在水中慢慢地绽放，好舒服。

玫瑰芳香甘美，让人神清气爽，可以活血化淤，对肝脏和脾脏都有好处。

《本草纲目》中说：玫瑰花有行气、活血、化淤、调和脏腑的作用，经常饮用可使气血顺畅运行，面色红润。

取玫瑰花五六朵，用开水冲泡，气虚者可加人大枣3~5枚，肾虚者可加入枸杞子15克。

你也可以根据个人口味，调入冰糖或蜂蜜，以减少玫瑰花的涩味，加强功效。

大S在喝玫瑰花茶的时候，就喜欢加点蜂蜜或冰糖。

另外，大S还说：喝不完的茶用来洗脸，有一股极淡的玫瑰香味，水是淡红色的，洗完后脸是滑滑的，可以美容。

泡过的玫瑰可以留下来，晾干，做成小抱枕，每天枕着清香的枕头，睡眠质量也提高了。



## <<这样做女孩最美丽>>

需要注意的是，玫瑰花最好不要与茶叶泡在一起喝，因为茶叶中有大量鞣酸，会影响玫瑰花舒肝解郁的功效。

此外，由于玫瑰花活血散淤的作用比较强，月经量过多的人在经期最好不要饮用。

除了花茶，洋甘菊茶也是大S的最爱。

大S说：常喝洋甘菊能改善暗淡肤色，让肌肤变得靓丽有光泽；同时放松身心，在失眠或常做噩梦的晚上饮用，有安神的效果；可以缓解眼睛疲劳，将冲泡过的冷茶包敷眼睛，可帮助去除黑眼圈；还可以用来做镇静面膜，对敏感性肌肤疗效特别好。

将约两茶匙干燥的洋甘菊，用开水冲泡，闷约30分钟，酌加蜂蜜，甜美可口。

此外，薰衣草茶、银杏茶、茉莉花茶等，也是大S用来美容养颜的佳品，你可以根据自己的口味，选择喜欢的一款，为自己泡上一杯，感觉好极了。

陈慧琳：只要有心，到处都有养颜妙方陈慧琳不仅拥有甜美的嗓子，还拥有细腻的皮肤和乌黑的秀发

。问到她的护肤秘诀时，陈慧琳说：“我一直没有刻意做保养，因为我觉得一个人的肤质是天生的。

不过，我很重视每天的基本护理，从不偷懒。

”在保养方面，陈慧琳有自己的独特方法，下面就让我们一起看看。

饭、面蒸脸陈慧琳说用刚刚煮熟的米饭蒸气来蒸脸，可以扩张毛孔，方便清洗毛孔内的污垢。

陈慧琳还发现，用方便面蒸脸也是好方法。

有时拍戏疲倦了，陈慧琳还用这种方法提神。

## <<这样做女孩最美丽>>

### 编辑推荐

《这样做女孩最美丽》将教你如何正确地保养皮肤，以抵御岁月的侵蚀，时间的雕刻，同时倡导自己动手，用最便宜、最安心的方式，自制天然草本汉方，加倍体贴疼爱自己，轻松变身水润无暇白美人。

<<这样做女孩最美丽>>

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>