第一图书网, tushu007.com

<<大道至美>>

图书基本信息

书名：<<大道至美>>

13位ISBN编号：9787514301823

10位ISBN编号：7514301828

出版时间：2011-9

出版时间：现代出版社

作者：赵伶俐

页数：169

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

第一图书网, tushu007.com

<<大道至美>>

内容概要

全面解读“大道至简”的美容理念，包括面部、颈部肌肤的基础保养、防护、修护、应急处理，体现了作者“你的美丽，我的追求”的精神。
并且通过她多年在美学道路上的潜心研究以及其本身广博精深的专业美容知识，总结出独家“伶俐变脸术”让所有女性活得漂亮，活得精彩，青春永驻，容颜不老。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

人文大学客座教授，唯一被欧洲认证的中国籍美容博士，诺贝尔提名非手术除皱术的创始人，北京弥奇汉芳美容技术有限公司总经理。

领导公司品牌成为2007年影响中国美业的中医养生品牌。

领导民族品牌Mechie.Doctor被评为2010年度中国健康美容行业抗衰老“实用品牌”
2007年影响中国美业发展的十大传奇人物。

2007年中国国际美容美发化妆师全能大赛组专家评委。

2007年中国美容美体行业最具影响力的十大技术专家。

2007年被卫生部直属世界中医药学会联合会美容专业委员会评为“中医美容名医”。

“2008和谐中华迎奥运”大型系列活动中，荣获中华美业优质服务机构奖。

2010年被九部委名中医专家委员会命名为“首席专家”。

2010年被评为中国健康美容行业“领袖人物”。

鉴于为中国健康美容事业所做的贡献，2010年被国家授予“特殊贡献奖”。

第一图书网, tushu007.com

<<大道至美>>

书籍目录

前言 女人想美丽，其实很简单
001 追求完美肌肤，轻轻松松让自己漂亮起来
002 用智慧去选择简单的方法
003 美容史上的潜规则
004 用自己的双手建起“天天美容院”
005 读懂自己身体传导出来的细微感受
006“四两”拨千斤，调整自己想要改善的肌肤
007 看似不相关的美容术
008 学会用“被爱”来美容，别让肌肤太饥渴
009 投资美丽，是女人的第一要务
第一章：想美容就先更新观念，你的身心自然就放松美丽了
010 美丽从“首”开始
011 美容原则三三制
012 美容体象的五大元素
013 美容体象元素之一：湿润的肌肤
014 美容体象元素之二：光滑的肌肤
015 美容体象元素之三：紧致的肌肤
016 美容体象元素之四：有弹性的肌肤
017 美容体象元素之五：红润的肌肤
018 横空出世的“伶俐变脸术”，美容从“脸”开始了
019“伶俐变脸术”之一：非YOGA功般的伸展
020“伶俐变脸术”之二：非物质文化遗产的针灸
021“伶俐变脸术”之三：非翻江倒海的推按术
022“伶俐变脸术”之四：非兴师动众的拉伸力
023“伶俐变脸术”之五：中医挑逗似的触击性按摩
024“伶俐变脸术”之六：与身体频率共振产生弹性震动
025“伶俐变脸术”之七：让鼻子成为脸上的第一道风情线
026“伶俐变脸术”之八：将保湿进行到底
第二章：想美容就先看自己的颈部，它是我们面颊的“营养供给通道”，去除皱纹就从我们的脖子开始吧
027 守护你的颈部
028 脖颈部位的按摩，是保护住运输线脸部美容的关键所在
029“伶俐变脸术”的延伸通道之一，按摩可消除脸部的“浮肿”
030“伶俐变脸术”的延伸通道之二，按摩加速淋巴节的呼吸功能
031“伶俐变脸术”的延伸通道之三，按摩让眼皮不再虚厚、下垂
032“伶俐变脸术”的延伸通道之四，按摩让下巴不再成双
033“伶俐变脸术”的延伸通道之五，保持颈部美丽，脸部美丽指日可待
第三章：我们美容护理后的皮肤鲜嫩洁白，可千万要防止被强紫外线、强空调冷气、汽车尾气和香烟等气体污染啊
034 建筑肌肤的防火墙
035 早晨和晚上的皮肤“穿”“脱”之术
036“伶俐变脸术”的温暖护理术
037“伶俐变脸术”的冰冷护理术
第四章：天生丽质万里挑一，后生丽质百中有三。
深究此道，修复为先

第一图书网, tushu007.com

038 如何修复自己的问题肌肤
039 什么样的皮肤是干燥性皮肤，诊断对了，肌肤就修复好一半了
040 如果脸部整体肌肤干燥，那就大面积下雨吧，修复起来很简单呢
041 如果感觉眼、鼻、嘴的周围皮肤干燥，要小心翼翼地修复
042 如果是身体大面积干燥，来点接触疗法不就立竿见影了吗
043 如果是油性皮肤，那就更要注意皮肤的新陈代谢功能，要强化护理
044 脸部“ T ”字区油脂分泌明显时，要注意，缺点此时能变成优点
045 如果面部整体油脂分泌过多，可以用补水方法彻底解决
046 如果脸部长了粉刺，请不要惊慌，认真护理就可以消除粉刺
047 如果是成年人，面部的粉刺稍加修饰就光彩照人了
048 如果是生理期前出现的粉刺，那就选用“ 习惯订制 ”法吧，好习惯铸就成功
第五章：对抗色斑与皱纹
049 如果发现自己脸上有色斑了，请不要着急，先仔细观察一下，发现细微差异后再修复
050“ 伶俐变脸术 ”对待“ 深重 ”色斑的战略
051“ 伶俐变脸术 ”对待“ 浅轻 ”色斑的战略
052“ 伶俐变脸术 ”喜欢对有皱纹的脸进行科学分析后再修复
053“ 伶俐变脸术 ”对脸上的大小皱纹及鱼尾纹的通吃方略
054“ 伶俐变脸术 ”额头、眉间、嘴唇周围的深皱纹一夜修复术
055 当发现自己颈部松弛、脸颊松弛、嘴部松弛的时候，悄悄召唤一下就行了
第六章：在你特别渴望绽放美丽的时候，却突然发现了自己的弱点，又要立马去会见自己心仪之人，如何在五分钟内“ 为悦己者容 ”
056 解决好“ 突发事件 ”的紧急护理，五分钟使肌肤亮丽如初
057“ 伶俐变脸术 ”掌门人的快速应变能力，让你拥有刚刚走出浴室般的肌肤
058“ 伶俐变脸术 ”掌门人的步步到位技巧，让肌肤重现活力
059“ 伶俐变脸术 ”——一夜间让肌肤年轻9岁的好方法
060“ 伶俐变脸术 ”——拯救疲劳肌肤的独门秘技
061“ 伶俐变脸术 ”让你忽然拥有性感脸庞和嘴唇

第一图书网, tushu007.com

<<大道至美>>

章节摘录

版权页：插图：女人想美丽，其实很简单。
有人希望我把这本书写成鸿篇巨著，因为我们女人美容，是一个永远也挖掘不尽的金矿。
是一个永恒的主题。
但我却宁愿写得短些，凝练些，简单些。
因为看此书的人都有许多事情要做。
如果我能用最简练的语言，最明白的表达式，最直截了当的把我多年的美容经验讲清楚，那就节省了大量的时间，无异于延长了我们的生命。
我尽量用简洁明了的方式讲述我的美容经验。
希望你们和我一样能拥有这些非常简便实用的美容方法，使自己变得美丽，从此和漂亮为伍，使自己变得越来越年轻，让自己的人生越来越美好。
001追求完美肌肤，轻轻松松让自己漂亮起来。
说起美容，其实非常简单，只要我们真正想美容，认识到美容意义，把握住美容的精髓，就能让自己美丽如初。
古代三国时，吴国宫中的邓夫人，被玉如意击伤面颊，血流不止，后留下疤痕，影响美观。
有一位太医用白獭髓调和玉屑和琥珀末涂敷，结果没有留下任何疤痕，因为太医药理中有美白皮肤的效果，她又因祸得福，受到了众多士大夫的关注，成了当时吴国的第一美人。
002用智慧去选择简单的方法。
在浩瀚的中外美容方法中，我坚持“大道至简”的原则，提倡在美容方法上用最有效的办法，就是最简单的，就是好用的。
003美容史上的潜规则从我国唐代开始，这种美容术，美容经验就已经非常丰富了。
但由于都被视为至宝而密不外传。
本来是一个很简单的美容问题，三言两语就能说明白的事情，有人非要把他说的神乎其神不可，这样才能显现出他理论高深莫测，显示出他与众不同，显示出非他莫属。

第一图书网, tushu007.com

<<大道至美>>

编辑推荐

《大道至美》编辑推荐：对于美容而言，简单的方法一般是最有效的方法。
这不仅仅是一本养颜美容书，而是“美容业十大传奇人物赵伶俐”亲身体验出来的美容真谛，它充分渗透了养颜的精髓，一次性将美容养颜讲清楚。
拥有它，你会看起来比同龄人年轻十岁！
保养的办法有很多种，最直接、最根本的办法就是最简单的办法。
和赵伶俐一起见证从头到脚、从内而外的一场改变！
健康美容领袖赵伶俐，美业十大传奇人物中唯一女性，名中医专家委员会首席专家。
保持美丽不是神话，简单的方法才是最有效的方法。
图文完美结合，轻松学习保持年轻的秘密，“伶俐变脸术”帮你打造一张好皮肤的小脸。

第一图书网, tushu007.com

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