

<<阿蛮的天然面膜经>>

图书基本信息

书名：<<阿蛮的天然面膜经>>

13位ISBN编号：9787533031091

10位ISBN编号：7533031091

出版时间：2010-4

出版时间：山东美术出版社

作者：阿蛮

页数：221

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>

## <<阿蛮的天然面膜经>>

### 前言

话说认识阿蛮那会儿，我俩都还穿着开裆裤呢。

俩臭美的小丫头片子，成天学人家古装连续剧，用五颜六色的皮筋和头花，绑了满头的辫子，扯了个红艳艳的床单披在肩膀上，挥舞着小木棍，就以为自己是个侠女了。

其实，阿蛮是她小名，嘿嘿，因为她小时候可是个绝对的胖墩，湖南人管胖子叫蛮，所以她就得了个阿蛮的外号。

叫得多了，到后来邻居们都只知道有个叫阿蛮的小姑娘，忘记她的真名了。

连她跟人介绍自己的时候，一紧张就说自己叫阿蛮，把大名倒给忘了，哈哈。

阿蛮从一个小胖墩转变成苗条少女的过程，非常诡异。

据蛮妈妈说，阿蛮曾被邻居家的狗咬了，着急的蛮妈妈赶紧带阿蛮去打了狂犬疫苗，然后，胖墩阿蛮就这么一下子瘦下来了。

等到青春期抽条时，她已经远比我窈窕了。

和阿蛮在一起，总是快乐多过伤感。

她是一个DIY狂人，什么布艺、十字绣、针织，样样拿手。

我已经很美滋地搜刮不少她的作品，还开玩笑说：要是她不小心穿越去了古代，是绝对饿不死的，搞不好还能成为一代女红大师呢！

不过，最让我受不了的，是她对于自制面膜的狂热。

## <<阿蛮的天然面膜经>>

### 内容概要

一位日本美容界的老妖级老美女说过这样一句话：“好不容易生而为女人，一定要美丽美丽再美丽！”

”生而为女人，是天定的，但做一个怎样的女人，却是你来定的。

## <<阿蛮的天然面膜经>>

### 作者简介

阿蛮，1983年2月14日出生，水瓶座，美女型怪人，工作狂 / 自恋狂 / 精力狂，目前是京城某国际美容机构推广总监。

2009年开始在天涯女人频道连载《阿蛮的天然面膜经》，被数万爱美的女性网民视为美容宝典，点击量一日飙升数万。

## <<阿蛮的天然面膜经>>

### 书籍目录

第1章：做一个疼爱自己的人 面膜是最快见效的护肤品 一天有24小时，你有多少时间爱自己？即使是混合型皮肤也有它的妙处 万事皆有因果，阿米豆腐 工欲善其事，必先利其器 在面膜时间体验身心的双重修复 护肤如养花，四季有差异 跟着生理期节奏做面膜，事半功倍 让自制面膜功效更持久的小妙招 按摩——给肌肤做运动第2章 阿蛮最爱的5种美肤材料 NO.1珍珠粉 NO.2淘米水 NO.3蜂蜜 NO.4小苏打 NO.5酸奶第3章：皮肤糟糕可能仅仅是因为你没去角质第4章：没错，女孩就是越白越美丽第5章：旷日持久战“痘”第6章：衰老？让它再晚来几年吧第7章：让人着迷的中药面膜第8章：重点部位的蜕变“膜”法附录：可以做面膜的天然材料

## <<阿蛮的天然面膜经>>

### 章节摘录

插图：不点儿是个顶顶勤快的好姑娘，却总跟我抱怨说敷面膜太费事，下班回来好累好累，只想窝在沙发上看卡通……这种时候我一般会很大方地赏她一颗爆栗，并警告她以后少来我跟前抱怨鼻子上的黑头、额头上的痘痘，诸如此类的问题。

15分钟而已，麻烦你告诉我哪里费事，而且敷面膜的时候，一样可以看电视呐！

甚至你要做饭、洗衣服都请便！

还有一样最最妙的面膜体验，就是边敷面膜边做瑜伽冥想放松，如果你没有体验过，那就跟阿蛮一起来实践一下吧，也许你也会从此爱上这个过程哦。

阿蛮的冥想方法不能算正规的瑜伽冥想，只能算是偷学了点瑜伽冥想和大休息式的要领，然后自己演化了一下。

冥想的美丽功效：通过冥想消除紧张生活带来的压力、负面情绪，获得内心的平和与安宁。

这种平和与安宁反映到脸上，是最温柔和不可思议的气质之美哦，不信你就试一试，看看冥想之后你的笑容，是不是最能打动你。

冥想进行时：当然，对于瑜伽高手来说，也许最好的冥想姿势是莲花坐。

但阿蛮的瑜伽水平有限，勉强摆个坐姿反而会心烦意乱，所以，阿蛮一向躺着冥想。

哈哈，懒人妙招。

## <<阿蛮的天然面膜经>>

### 媒体关注与评论

一个非常喜欢攒钱、省钱，并因此喜欢上DIY的所谓小白领。  
此生最大的乐趣。

便是对着镜中的自己，说你好漂亮；以及对着存折上日渐增多的阿拉伯数字，莫名其妙地傻笑。

——自我评价阿蛮……是一个DIY狂人，什么布艺、十字绣、针织，样样拿手，我已经很美滋地搜刮不少她的作品。

还开玩笑说：要是她不小心穿越去了古代，是绝对饿不死的。

搞不好还能成为一代女红大师呢！

——损友不点儿如是评价阿蛮……一个花枝招展、整日招蜂引蝶，让身为女朋友的你恨得牙痒痒。

却偏偏无法不喜欢她的自信又可爱的女孩。

她的美容篓子里，总得抖出你想要的、需要的。

我是受益者之一。

——小丫

## <<阿蛮的天然面膜经>>

### 编辑推荐

《阿蛮的天然面膜经》：勤念天然面膜经，领悟女人的美丽大法。  
白领小丽人教你这样自己做面膜

<<阿蛮的天然面膜经>>

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>