

<<让你年轻10岁的美丽魔法书>>

图书基本信息

书名：<<让你年轻10岁的美丽魔法书>>

13位ISBN编号：9787538865189

10位ISBN编号：7538865187

出版时间：2011-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：赵禹翔

页数：245

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>

## <<让你年轻10岁的美丽魔法书>>

### 前言

每一个女人都渴望有青春靓丽的容颜无论是谁，都不能忍受自己的衰老。  
女人都希望自己永远年轻夺目，没有哪一个女人能忍受粗糙的皮肤和鸡爪一样的糙手；没有哪一个女人能对自己的日渐邋遢而坐视不理。  
女人就像鲜花，岁月就像雨露，雨露是滋润鲜花的，女人却要 and 岁月赛跑。  
岁月是女人最大的天敌。  
无论你是美还是丑，是富有还是贫穷，都会慢慢地变老。  
尽管这也是一种成熟，但没有几个女人愿意接受这种成熟。  
女人容易衰老，固然有先天的因素，但衰老的程度与速度则取决于女人是否善于保养自己。  
青春永驻、红颜不老，是女人们的永恒追求。  
从古至今，女人似乎比男人更怕衰老，当发现自己脸上第一条皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对于每一个女人来说都是刻骨铭心的。  
事实上，对青春的呵护，应该是每个女人一生必修的功课。  
本书专为想留住青春、留住美的女性量身打造，从10个方面着手，为你留住靓丽的容颜、秀美的青春。

现在，《让你年轻10岁的美丽魔法书》诞生了，女性朋友们面对日渐老去的容颜再也不用束手无策了，翻开本书，让自己年轻10岁吧！

## <<让你年轻10岁的美丽魔法书>>

### 内容概要

你还为脸上的皱纹发愁吗？

你讨厌面颊上出现的褐斑吗？

你想摆脱眼袋和下垂的下巴吗？

你对日渐稀少的头发已经绝望了吗？

本书揭示了许多鲜为人知却能使皮肤提前衰老的威胁，并针对各种问题提出了相应的解决方案。

这是一本女人逆转时光的魔法书，最实用、最有效的抗衰老秘籍。

## <<让你年轻10岁的美丽魔法书>>

### 作者简介

赵禹翔，原名赵英利，现居北京，出生于沈阳，1990年毕业于白求恩医科大学临床医学专业；从事美容整形外科工作二十余年，著名整形外科专家；《中国科学美容》全国理事会常务理事；中国整形外科领域六项专利发明人；国家注册执业美容主诊医师；北京知音整形外科负责人；北京美奥医疗美容医院负责人；多次赴美、英、韩等国进行学术交流。

个人爱好：文学创作、旅游、健身、登山。

人生格言：为人求真、事业求美、技术求精。

## <<让你年轻10岁的美丽魔法书>>

### 书籍目录

第一章 做个梳妆台前的艺术家——化妆点燃女人年轻的激情 每个女人都应该学习和研究化妆 彩妆，让你拥有美丽的容颜 晚间化妆：创造幻想的神秘下器 表情是最美丽的化妆 想要漂亮学会“妆” 不同季节不同妆 化妆，韩国女人的骄傲第二章 完美的服饰搭配——女人年轻美丽的源泉 服饰能丰富女人的生命 穿出你的风格 得体的服装会为你增添美感 精心选择最适合的着装 着装的基本原则 根据肤色着装 用着装修补身材的比例失调和低矮 根据季节变化给服装配色 女人不可忽视的着装附件第三章 吹响美肌集结号——塑造年轻靓丽的完美肌肤 好皮肤的标准 水是美肤的法宝 海藻面膜，水润肌肤不请自来 脸上无皱，心中无纹 长痘痘背后隐藏着什么？白里透红，让你的美与众不同 修炼美好肌肤，由内而外 美肌五原则——润·滑·紧·弹·白 中医补水，由内而外润出来 “药”中自有颜如玉第四章 品味时尚前沿——做个年轻10岁的俏丽女郎 追逐时尚是女人的天性 充满魅力的优雅姿态训练法 塑造与众不同的形象 提高品味，铸就优雅人生 保持女性特有的温柔 .....第五章 拥有一个好心态——做个不老的阳光女人第六章 习惯是最好的医师——好习惯是美丽的良药，坏习惯是毒药第七章 气血好，容颜才不老——年轻美丽的的气血养生法第八章 年轻美丽的身体拒绝毒素——打造健康无毒新生活第九章 秀出曼妙好身体——年轻美丽的体态从瘦身开始第十章 运动多一点，老得慢一点——运动让你和衰老说再见

## <<让你年轻10岁的美丽魔法书>>

### 章节摘录

只能谨慎地揉开它，如此才可同底色充分的融合。

要想将眼影膏涂得自然合宜是很难的，你不妨沿着下眼圈涂，不必在两眼正下方。

如此，效果会更佳。

眼线和眼圈画完后，要涂睫毛液，睫毛液将使得眼睛炯炯有神。

假如你的头发是亚麻色，睫毛和眉毛又很淡，那么你最好用棕色睫毛液，但是，大部分女人用黑色的睫毛液更漂亮。

涂睫毛液应一层一层地涂，且等到上层干了再涂下一层，之后用刷子刷，使睫毛不会一簇一簇地沾在...块。

假如你用的是连带小刷子的圆筒中的睫毛油，很可能觉得刚打开盖子的油液过湿过浓，不好用，那么你就在每次起用一筒新睫毛液时，打开盖子晾上几天，而后再用，此时油液便不会再湿腻，使用就很顺手。

眼睛的门楣就是眉毛。

通常用眉笔描画眉毛，虽然多数人都是严格顺着自然线条描画，可假如要显得更自信，就需描得重些；而心情恬静温和时，只需羽刷笔稍轻描几下就好，用棕色眉笔，在眉毛上轻轻点，看起来就宛如真的毛发。

眼睛上方不要画得过重，否则太压抑，只在疏淡的眉毛上或需要对眉形稍加修整的眉毛上微微点画数笔，就会变得挺秀有力。

假如你的眉毛有些凌乱，则用旧牙刷往上刷少量唇膏或发胶，可使眉毛规整有致。

涂好底色，画好眼睛，就可上口红了。

红色是激情和烈火的象征。

红色对精神能产生作用，对面颊也是同样。

或许就像血和红色之间的联系那样简单，才使人将红色等同于热情和勇气。

所以，涂口红和腮红时，会显露出激情。

只是，应含蓄一些。

假如在嘴唇上要表现激情，应该隐藏些，而不是炙热的红色！

忌用太鲜明或深红的颜色，避免他人把注意力都集中在你的嘴巴上。

口红的颜色应依肤色而定。

如果你的唇色较深，却用含紫色口红，那嘴唇就会夸张得令人生畏了。

而粉红和米色的混合色将使你的口唇更光鲜诱人。

涂口红要力求颜色的浓淡同服装相配。

当然也不必太强求衣着与化妆的一致，只是个别颜色。

如某些红色跟橙色相配的确极其扎眼。

为了服装和化妆的方便，很多人备有一块调色板，结果收到不错的效果。

一些人涂口红直接握着口红，从来不用口红刷，当然有些时候拿一支比口红更红一些的笔在唇边勾上一圈。

无论是否用唇线笔，依顺自然唇线涂口红就可以了。

不少女人想到口红时，脑子里呈现的往往是一张闭合而温润悦目的嘴，恰恰疏漏了口红的颜色要与牙齿的颜色协调。

这一要求绝不是小题大做，当你目睹了一位涂着鲜红口红，但却长着一口黄牙的女人时。

你就明白原因了。

牙齿的颜色可以有多种变化，这一点你问问牙科医生就可以知道了。

假如你的牙齿显黄，就避免用类似紫红或偏向珊瑚色和橘红色的口红。

最便捷有效的方法就是每次试用一种新口红时，就张开嘴微笑一下，如此，你就可真切地看到这种颜色是不是适合你的牙齿。

一些人总爱用特种口红来作腮红。

## <<让你年轻10岁的美丽魔法书>>

爱上它们微微的光泽，因此常在颧骨上抹一点口红。

它使脸颊红润润的，同时和底色、口红相互衬托，相得益彰。

有时，还掺一点点别的颜色，让脸颊亮些或暗些。

不过皮肤晒黑后，只需轻抹薄薄的一层就好，一般而言，干性皮肤适合用粉刷，油性皮肤用凝胶色可以保持得更久。

## <<让你年轻10岁的美丽魔法书>>

### 编辑推荐

《让你年轻10岁的美丽魔法书》是一部真正让天下女人延缓衰老、永葆青春、滋润如水的钻石书，一整套最根本、最有效、最天然、最易行的抗衰老养颜方案。

教给你一套：最完整、最天然、最实用、内外兼修的美丽魔法方案。

让你花最少的钱，用最少的精力，造就完美的容颜、保持魔鬼的身材、拥有健康的身心！



<<让你年轻10岁的美丽魔法书>>

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>