

<<让你更美丽>>

图书基本信息

书名：<<让你更美丽>>

13位ISBN编号：9787811402810

10位ISBN编号：7811402815

出版时间：2011-2

出版时间：浙江工商大学出版社

作者：岁红英

页数：183

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>

## <<让你更美丽>>

### 内容概要

《让你更美丽》显然感受到了从字里行间洋溢出来的女性文化气息，一如走进春天的园林，芬芳扑面而来。

作为从事女性教育事业的工作者，亚洲美发美容协会常务理事罗红英与我们女性朋友共鸣于对女性文化重要性的认识。

## <<让你更美丽>>

### 作者简介

罗红英，亚洲美发美容协会常务理事、中国美发美容协会理事、国家职业技能鉴定专家委员会美容专业副主任委员、浙江省美发美容协会副会长。

2000年被国家内贸局授予首届“中国美容大师”称号；同年，被国家劳动和社会保障部授予“全国技术能手”称号。

罗红英从事美容美发工作20余年，其中从事美容美发职业技能教育培训工作15年，培养了10多万名学员，使他们走上了美容美发创业之路，甚至有的还获得了国际国内美容美发大赛的金奖。

此外，罗红英曾给上万名职业女性进行形象设计。

罗红英曾出版专著《美容美发技巧》、《雕塑女性》、《名师谈美容》，以及《美容技能技法大系》VCD（6张）等作品。

## <<让你更美丽>>

### 书籍目录

序/张李玺

一、护肤美容篇

家庭护肤“三步曲”

四季皮肤护理特点

美容院周护理方法

基础化妆法

修饰脸部缺陷的化妆法

四季应时化妆法

二、护发美发篇

养发护发

发型设计

三、新娘妆篇

新娘妆产业的发展前景

新娘妆的定义

新娘妆的特点

新娘妆的要点

不同造型的新娘妆

个案分析

四、美体篇

塑造窈窕身材

体膜

颈脖保养

健胸

保持腰细腹平

美臀与美腿

手的保养

指甲的护理与美甲技艺

香薰美体

女性与香水

女性与眼镜

五、色彩服装篇

认识色彩

怎样找到自己的色彩

色彩与服装的关系

什么服装最适合自己

六、礼仪举止篇

常用礼仪

举止言谈

七、饮食养颜篇

养颜菜肴

养颜花粥

其他养颜食物与饮料

## &lt;&lt;让你更美丽&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：女性朋友们，你一定想拥有一张冰肌玉肤的脸蛋吧，那么，就需要你在日常生活中学会保护自己的脸部肌肤。

首先要学会在家中做自我皮肤护理。

因为你不可能天天去美容院，但是可以天天在家做日常护理。

有的女士认为，我的皮肤还可以，不需要天天做日常护理。

错了！

我家中有一盆鲜艳的玫瑰花，因忙于工作，三天没有给它浇水，结果花很快就凋谢了。

我们办公室里几乎每天都插着学生送来的鲜花，我留意着天天给它浇水，花在离开泥土的情况下，竟然也长时间地开着。

皮肤就像花一样，需要日常的保养和护理。

1.洁肤洁肤，说白了就是洗脸。

这听起来很可笑，从小到大，天天洗脸，谁还不会洗脸？

其实，洗脸是很有讲究的，因为脸部皮肤的表层，一般每27天左右会自然地更换一次。

在代谢的过程中，每天都会有老化的细胞产生。

这些老化的细胞如果不及时清除，即便使用了最高级的保养品，皮肤也难以吸收。

因为这些老化的细胞会阻塞毛孔，阻碍皮肤的正常生理作用，使皮肤无法吸收外来的养分，排泄体内的废物。

再加上空气中的尘埃、污垢、色素、油污会阻塞毛孔，妨碍正常的分泌，脸上就会长出暗疮、粉刺、黑头、皱纹、黑斑等。

所以，在日常生活中，我们不仅每天都要洗脸，而且要学会洗脸的正确方法，这是最佳的保养方法。

正确洗脸的方法是根据纹理的走向洗。

脸部的纹理走向是由下往上的，如果你洗脸的方法是由下往上抹，顺着肌肤的纹理，皮肤就不会松弛，否则，长此以往，皮肤会被拉松，就像一件毛衣被拉松了一样。

洗脸的方法一般有清水洗、洗面奶洗或干洗等几种方法。

如果脸上没有化妆，工作环境尚可，只需用清水洗即可。

早晚洗脸时用36—37℃的温水洗，水太热皮肤容易松弛，水太冷皮肤容易发硬、变粗糙。

## <<让你更美丽>>

### 编辑推荐

《让你更美丽:时尚美容与整体形象设计》是由浙江工商大学出版社出版的。

<<让你更美丽>>

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>