

《挑战岁月美容秘方》

图书基本信息

书名：《挑战岁月美容秘方》

13位ISBN编号：9787536457850

10位ISBN编号：7536457855

出版时间：2005.10

出版社：四川科学技术出版社

作者：(美)戴安娜·艾恩斯

页数：215

译者：邹勤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《挑战岁月美容秘方》

内容概要

挑战岁月美容秘方，ISBN：9787536457850，作者：（美）戴安娜·艾恩斯

《挑战岁月美容秘方》

作者简介

作者：(美)戴安娜·艾恩斯戴安娜·艾恩斯(Diane Irons)从14岁就进入了美国的时装表演界。后来，她不断提高自己，从而成了一个具有极高成就的新闻工作者和享誉世界的时尚、形象设计专家。她曾经以调查报告的形式撰写和发表过许多关于美容、节食的文章，这些文章已经使千千万万妇女得到了帮助，让她们认识到自己完全可以恢复自身的个人魅力和风度。如今，戴安娜·艾恩斯仍将继续把表现所有女人的内在美和外在美作为她终生的使命。无论是处于何种年龄段的女人，无论她们的身体是胖是瘦，无论她们的经济条件如何，都有可能从戴安娜那里，找到适合自己的美容方法，让自己永远保持美丽的容颜。戴安娜·艾恩斯目前居住在靠近美国波士顿的一个地方。如果你想进一步了解有关戴安娜的信息，你可以拜访她的网站。网址为：www.dianeimns.com

《挑战岁月美容秘方》

书籍目录

内容介绍1挑战岁月之观念态度 你的年龄有多大 保持平静的心态 抵御衰老的一般规律 勇于打破常规与外界保持联系2挑战岁月之皮肤护理 皮肤的变化 皮肤的重点保护 护肤的一般观念 皱纹的处理 美容护肤品的成分 家庭皮肤护理 对抗嘴唇的老化 进行性皮肤问题处理 皮肤的治疗方法 其他皮肤护理法 美容添加剂 其他问题及解决方法3挑战岁月之身体保养 老化迹象 如何向身体挑战 对抗身体衰老的运动方法 身体脂肪的燃烧 对抗身体老化的诀窍4当代社会名流的美容秘密 名女人的抗衰老传闻5挑战岁月之化妆方法 如何用化妆掩饰衰老 如何使用粉底霜 如何让眼睛显得更年轻 如何化唇妆 如何弥补眼部缺陷6挑战岁月之个人风度 什么是挑战岁月的个人风度 如何让自己更有风度 年过70的岁月挑战诀窍7挑战岁月之身体保健 健康与美丽 抗衰老补充剂的妙用 如何防止牙齿的老化 如何应对更年期的身体变化 与生理老化相关的问题8挑战岁月之营养摄入 内在美与外在美 让人返老还童的食物 好食物，坏食物 解毒汤制作法9挑战岁月之省钱之道 廉价健身法10挑战岁月之头发护理 改变发丝的老化现象 灰白头发的护理 美发诀窍 同美发师一起设计发型 头发护理处方 美发用品推荐11挑战岁月之快速美容法 如何快速消除疲劳 如何快速解决指甲问题 皮肤问题的快速处理 化妆问题的快速处理 假妆的快速成型 如何快速美发 如何快速改变身材12挑战岁月之最新发现 非常美容法 静脉曲张疗法 去死皮新法 脉管植入去皱法13挑战岁月之外科整容 眼部整形 胸部整形 腹部整形及吸脂 面部整容 手臂及臀部整形14挑战岁月之真实个案 现实生活中的抗衰老美容诀窍 关于个人风度的个案访谈15挑战岁月之非常美容法 顶级美容法16挑战岁月之问题及解决方法17美容网站、美容资源及免费咨询 生理老化和健康咨询 节食及健身 时尚及购物咨询 免费咨询 一般发行物 美发咨询 美容产品查阅 皮肤护理咨询结束语作者简介

章节摘录

书摘你的年龄有多大？不管你现在有多大年龄，是25岁还是45岁，从一个女人所显现出的年龄上，完全可以看出她的思想观念。我们正处于一个任何人对自己的年龄都有着极大的紧迫感，任何人对自己的青春容颜都非常迷恋的时代文化中。每当我们看着杂志上那些采用喷绘技术或电脑彩绘技术制作出来的美丽女人时，我们会认为，既然我们不能在容颜上达到她们那样高的水平，那么我们为什么还要为自己的容颜去瞎操心呢？你瞧，她们看起来是那样的年轻，生活过得是那样的好，然而我们这些人又过得怎么样呢？我们既没有那么多的金钱又没有那么多的时间，甚至我们根本不能想像自己能像她们那样生活，因为这种想像是完全缺乏现实的可能性的，而且，无论从哪一方面来看，这种生活方式还相当麻烦。虽然与杂志上那些头面人物相比，我们没有那样多的金钱和时间，但是有一样东西却是我们所有的人都共同拥有的，那就是对某些事物可能形成的思维倾向。假如我们能在思维倾向上改变我们自己对待衰老问题的态度，重新修正并切实把握自己的衰老规律，那么，我们就能够将自己对老化过程的挑战进行到底！令人感到好笑的是，一个女人似乎在20岁年龄段时，对自己的容貌是最有危机感的了。这是因为一个20来岁的女人更有可能认为自己的形象完全可以达到完美无缺的地步。因此，每当她在进食之时，她所考虑的并非食用的东西是否有助于她的健康，而是考虑吃下的食物是不是会影响她的体重，然而到了我们这样的年龄段，我们在进食时则会更多地考虑自身的健康，而这种考虑问题的方式也是非常正确的。今天，决定向自身老化现象提出挑战的妇女甚至比以往的人数更多，因为我们现在已经有了更多的自由来应对自身的老化现象。我们完全有能力按照我们所希望的生活方式生活，我们已经冲破了所有的束缚，同时对于自身的生活也有了更多的选择。我们既可以选择结婚也可以选择结婚；我们可以在我们想上学的时才去上学；我们还可以推迟自己生儿育女的时间，并完全可以控制自己生育子女的数量。此外，我们不仅可以选择外出工作，拓展自己的职业前景，而且还可以选择留在家中，充当自己所希望的贤妻良母。因此，我们不应该有被束缚的感觉。在当今这样的社会中，对个人衰老现象的充分关注也是一种很好的选择。任何个人对自身老化现象的成功挑战，都是她们通过自身努力的结果，而且正因为目前你已经到了某种年龄，因此你才会希望让自己的形象看起来会尽可能地显得更好，同时也才会希望能尽可能长久地留住自己的美丽形象。

P6-7

《挑战岁月美容秘方》

编辑推荐

美丽的容颜能否抵挡得住岁月的摧残？本书是一本专门给40~70岁女性写的挑战岁月美容的书籍，内容涉及到美容的理念态度、皮肤护理、美容化妆、个人风度等。抹去岁月的痕迹，做回美丽的女人！

《挑战岁月美容秘方》

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:www.tushu000.com