

《美少女美容手册》

图书基本信息

书名：《美少女美容手册》

13位ISBN编号：9787802180536

10位ISBN编号：7802180538

出版时间：2006-1

出版社：

作者：莎水杉

页数：111

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

《美少女美容手册》

内容概要

张年轻的脸，其实本身就是这个世界上最美丽的容颜。谁都无法否认，虽然那张脸充满了稚气，可是却散发出掩饰不住的亮丽。

每个少女都希望，在青春这一季，让自己成为最耀眼、最闪亮的那一个。

本书即是从头到脚给爱美的美眉们一个全方位，而又生动具体的指导，很多美丽的小方法经济、实用，不用走进美容院，也不用大动干戈，在家里，美眉们就可以把自己打造成一个绚丽的美少女。

其实青春本身就是美丽，自然、健康才是最生动的，美眉们在打扮自己的同时，一定不要忘了这一点，做一个真实的你自己，才是这个世界上最独特的、不可复制的风景。

希望这本书能够成为美眉们青春的一点点缀，让你的美丽绽放得更加灿烂！

读者对象：处于青春期的美少女们。

《美少女美容手册》

书籍目录

第一章 给你娇美可人的容颜 一、不要让美丽伤害你的眼睛 二、自己“动手”美唇美鼻 三、你的耳朵很娇嫩 四、牙齿爱美丽 五、颀长洁白的脖颈第二章 “娇惯”可爱的小手和小脚 一、让你的小手细滑水嫩 二、指甲也绚丽 三、打造性感脚丫子 四、脚趾头也来“秀”一下第三章 曼妙婀娜的身姿 一、还想让自己再瘦一点 二、瘦要瘦得健康 三、秀出你的窈窕身姿第四章 纤柔少女爱运动 一、运动是最好的造型师 二、纤秀手臂亮出来 三、锻炼去除小肚腩 四、美脚美眉、魅力延长 五、精油按摩、丰满胸部第五章 吃出高挑妩媚的身材 一、瘦身秘笈 二、瘦身禁忌 三、快速减肥法第六章 爽滑的股肤惹人爱第七章 青丝飘飘，轻舞飞扬第八章 化妆工具

章节摘录

书摘 **磨脚** 只要用一点时间和很轻的力道，以划圈的动作把脚根、脚底、大脚趾下面这些容易长硬茧的部位稍微磨一下就可以了。这个步骤一星期做一次就好，否则皮肤会把这种磨的动作视为外力入侵，反而长出一层更厚的皮与之对抗。脚上的皮肤最好不要乱剪，免得造成感染。可以先涂上软化皮肤的保养品，再用棉花棒把硬化的表皮轻轻搓掉，如果表皮真的太厚了，才可以用专用的剪刀把它剪掉。

滋润脚趾甲 很多美眉的脚趾甲很干燥，为了让它们恢复光彩，可以用甜杏仁油和蜂蜜蜡敷在脚趾甲上。或者把乳霜直接涂在脚趾甲上，效果也不错。

注重皮肤保湿 脚的皮脂腺不太发达，因此脚的皮肤很干。常用去污效果太强的香皂和矿物质成分太高的水，容易造成角质层干燥、脱皮、龟裂。洗净脚后，用润肤油或婴儿油将全脚涂抹均匀，套个塑胶袋，再把脚浸入热水中，籍着热气使毛孔张开，滋养成分就会被吸收了。虽然市面上出现越来越多的护足产品，但其实自己在家中DIY，也可以自制出便宜有效的足部保养品。

自制脚膜：海盐与橄榄油 2：1调配，按摩足部后，用毛巾擦干。

自制按摩油：凡士林加入茶树精油，混合后即可用来替双脚按摩。

1.美足方程式 护理双脚的起点是防治脚病，90%的脚病都可以通过正确而简单的护理预防。如对脚垫就可以自我防治，淋浴时，可用刺激性弱的肥皂清洗整个脚部，用浮石轻轻转圈打磨脚垫，这样每天磨去少量的脚垫，防止其大量积存，但切忌一次去掉很多，让脚掌失去了保护。

洗完脚后要彻底擦干，特别是注意趾间部位，脚趾干燥可防止真菌感染和鸡眼。在穿鞋袜之前，要在脚趾之间洒一点爽身粉，使双脚整天保持干燥，有助于防止汗脚。

睡前用清水洗脚，擦干后，涂上护脚的油，重点还是涂在长脚垫的部位。脚跟随着脚垫生长易出现皲裂，所以要常滋润脚跟部位，防止裂纹。

走了很长的路后，极度疲劳，可以在热水中加入硼砂和泻盐各一汤勺洗脚，或者用盐水洗脚，效果也不错。把脚擦干后，身体平躺，将脚放在高于头部的位置，如放在两个枕头上或踩在墙上，这样可以减轻对双脚的压力，促进血液循环。

P20插图

《美少女美容手册》

媒体关注与评论

书评给你娇美可人的容颜，“妖惯”可爱的小手和小脚，曼妙婀娜的身姿，纤柔少女爱运动，吃出高挑妩媚的身材，爽滑的肌肤惹人爱青丝飘飘，轻舞飞扬，化妆工具。

《美少女美容手册》

精彩短评

1、全部是从网上收集来的...不要买..浪费钱.

《美少女美容手册》

精彩书评

《美少女美容手册》

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