

# 《做自己的美容大王》

## 图书基本信息

书名：《做自己的美容大王》

13位ISBN编号：9787512704756

10位ISBN编号：7512704755

出版时间：2012-10

出版社：中国妇女出版社

作者：吴海燕

页数：218

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](http://www.tushu000.com)

# 《做自己的美容大王》

## 前言

漂亮，到底重不重要？身材，到底重不重要？重要。从某种意义上说，漂亮是女人无形的资本，是一张通行证、一块敲门砖。这通行证或敲门砖，能让漂亮的女性找到好的工作，找到“高富帅”的男朋友或老公。如果你是个漂亮女人，那么恭喜你，你的脸蛋至少让别人看起来够赏心悦目。但是，如果你是个长相平凡的女人，那也没关系，如果你肯主动学习美容养颜之道，那么你的美丽一定会倍增的。所以记住这句话吧：“女人的容貌，30岁以前靠父母，30岁以后靠自己。”任何女人，要想美颜永驻，首先得学习保养和美容之道。那么：你想知道如何变快乐吗？你想知道如何变白皙吗？你想知道如何变纤腰吗？你想知道如何唇红齿白吗？……想知道的话，翻阅本书吧！本书会告诉你最完美的驻颜保养方。本书先从内心的快乐祥和开始，然后介绍了头发、五官、颈部、肩部、手、足、胸部、腰部、臀部、双腿等美颜保养的方法及美容误区，相信一定能让你从头美到脚。按照本书中提供的方法试，试看吧！只要你养成正确的生活习惯，相信用不了多久，你一定可以拥有美丽的秀发、白皙光滑的皮肤、洁白的牙齿、凹凸有致的身材、闪亮的红唇、光洁挺直的美背...360°无死角的完美容颜！

# 《做自己的美容大王》

## 内容概要

《做自己的美容大王》讲述了每个女人都希望自己青春欢畅的岁月延绵不断。拥有一张充满朝气、年轻、美丽的脸庞，这应该是每个女人追求的极致。可衰老并不会如你所愿永远不会到来。但如果你真正认识了衰老这件事，正确地对待它，配之以有效的方法，你会发现即便岁月来袭，但身边的人依然会认为你驻颜有术、青春常在。

## 书籍目录

- 1.美容大王，要从“心”做起  
美由心生，养颜先养心  
爱生气，怎么保养都不美  
不养心，红颜容易早衰  
养心，让容颜润泽如玉  
能让人心情快乐的食物  
抗压“心经”教你做美女  
10分钟美容冥想
- 2.“发”现美丽，“发”养女性魅力  
“发”现美丽，美容需从“头”做起  
美容先美发，使秀发曼妙多姿  
日常洗护是美发的关键  
滋养肝，头发才黑亮  
“发”现问题，“发”扬美丽  
让秀发乌黑闪亮的食物  
时尚刮痧，还你闪亮乌发
- 3.无瑕肌肤，雕饰完美五官很简单  
好皮肤：润?滑?紧?弹?白  
美颜之前先护脸  
完美护脸的小窍门  
最容易忽略的天然美白方  
洁肤品应因肌肤类型而异  
水润女人的自然补水法  
塑造光洁肌肤，要先补血  
生活三招，让你肌肤紧致有弹性  
眼部护理，让你明眸善睐  
塑造迷人电眼，让你电力十足  
滋养眉毛睫毛，令五官更生动
- 4.唇红齿白，留住唇齿间的美好  
“唇”情女人，要唇妆上阵  
让人蠢蠢欲动的唇部护理  
你的口气够清新吗  
跟不良口气说再见  
远离3种错误的护齿法  
6招让你的牙齿又白又亮
- 5.窈窕身姿，当属丰胸瘦腰翘臀  
挺拔美胸，按摩有方  
吃出来的丰满罩杯  
丰胸：刮痧保养脏腑经络  
排除毒素，还你窈窕身姿  
柳腰身是按摩出来的  
最易忽略的运动瘦腰法  
塑造翘臀简单生活8法  
让臀部电力十足的运动操  
腰椎部刮痧，秀出小蛮腰
- 6.美化双腿，向瘦长腿看齐  
男人眼中美腿的标准

去掉赘肉，和大象腿说拜拜

甩掉萝卜腿，拥抱苗条美腿

赶走萝卜腿的5个保养方

完美腿型是吃出来的

想变美，给腿部肌肉做刮痧

7.颈肩手足，360。美丽无死角

如何塑造纤柔修长的美颈

最管用的脖颈保养8法

光滑颈部，拒绝细纹侵袭

美化肩部曲线的简单动作

挺直、光洁的背，让你自信满满

悉心呵护你的“第二张脸”

让双手光滑修长的按摩运动法

让手指细嫩白滑的保养8法

优雅纤细的手臂是锻炼出来的

让你“足”够美丽的美足方

轻松和脚气、脚臭说拜拜

“行动”起来，打造纤细光滑的脚踝

8.美容天敌，过滤掉美颜的杀手

冷气房，恶名昭著的美肌杀手

压力过大，皮肤就会提前老化

做个睡美人，不觅仙方觅睡方

错误涂抹护肤品催人老

杜绝“坏习惯”，美丽不请自来

远离不良护肤习惯：省、懒、脏、错

再美的肌肤，也怕紫外线

完全卸妆，减少自由基的侵害

烟酒和熬夜，肌肤伤不起

别让体毛毁掉你的美

适合年轻女性的美容保健品

美容养颜容易忽略的盲点

# 《做自己的美容大王》

## 章节摘录

版权页：插图：脸部护理不仅仅是做面膜那么简单，良好的生活习惯，正确的洗脸方法，对脸部的保养有着非常重要的作用。那么，女人应该怎样正确护理自己的脸呢？专家告诉我们一些基本步骤及操作标准：第一步，将微微烫手的热毛巾轻轻盖在自己脸上，用手指压住毛巾，使其贴紧面部30秒钟，让毛巾上的热气最大限度地促进脸部的血液循环。第二步，洗脸时，用手将温水不停地泼在脸上。第三步，用毛巾吸干脸部水分，舀一匙食盐（食盐能使皮肤洁净细腻）放在手心，加些热水溶解，然后像抹洗面奶一样将盐水遍抹脸部，再用手掌轻轻地在脸部画圈进行按摩，30秒后用清水洗净。第四步，身体平躺，在脸上涂抹精华液，避开眼、鼻、嘴等部位，用保鲜膜敷在脸上，上面再盖热毛巾，让热蒸汽促使精华液最大限度被皮肤吸收。10分钟后取下毛巾与保鲜膜，用面纸拭干脸部。第五步，继续平躺，用50毫升酸奶和50毫升炼乳混合后涂在脸部，再将黄瓜片贴在脸上，20分钟后取下用清水洗脸。或者用一个鸡蛋和25毫升蜂蜜、25克奶粉调匀成糊状，敷在脸部，10分钟后洗净。这样能使脸部皮肤嫩滑美白。第六步，将爽肤水均匀地拍打在脸上。拍打有助皮肤吸收营养，从而使皮肤光滑和富有弹性。当然，上述这些物品必须事先做好准备，也可请别人在旁代劳，关键是每个环节之间不能有太多的停顿，否则，脸部皮肤会流失水分，影响下一个环节的顺利进行。女性要把脸部护理当成是一件像呵护小生命那样至高无上的事来做，这样你才可能让自己的脸尽量保持在吹弹可破般鲜嫩光滑的状态。切记，不要把洁面乳直接抹到脸上去，更不要为了去污而拼命地揉搓皮肤或用面巾摩擦面部皮肤。洗脸要按照一定的顺序进行，应从皮脂分泌旺盛的T字形部位开始，特别是额头中心位置，手法是由下而上，从内向外柔和地画弧形。这是因为面部血管走向是从下至上、从内到外。

# 《做自己的美容大王》

## 媒体关注与评论

“3分容+7分妆—美丽女人”。世界上没有丑女人，只有懒女人，发现自己的长处，张扬自己的优点，懂一点保养知识，学一点妆术技巧，通一点美容秘诀，赶快让容妆与自信结合，散发你无穷无尽的魅力吧。——《健康时报》资深编辑 梁秋月 这个世界上不是没有让你变年轻、变漂亮的美容方法，只是你忽略了这些方法的存在。爱美的女同胞们，从现在开始珍爱自己的肌肤和身体吧。——著名美容师 亚惠 一本能代替大牌护肤品、化妆品的抗衰养颜秘籍，轻松养颜，让女人在职场更自信。——外企人力资源总监 张慧琴 这不是一份理财指南，却可以通过它合理规划您的美肤投资；这不是一册人生励志书，却可以令您提升自信、健康生活；这不是一本明星美容书，却可以让您不是明星，却像明星一样美丽。——资深媒体人 欧阳瑞琪

# 《做自己的美容大王》

## 编辑推荐

《做自己的美容大王》由中国妇女出版社出版发行。

# 《做自己的美容大王》

## 名人推荐

“3分容+7分妆=美丽女人”。世界上没有丑女人，只有懒女人，发现自己的长处，张扬自己的优点，懂一点保养知识，学一点妆术技巧，通一点美容秘诀，赶快让容妆与自信结合，散发你无穷无尽的魅力吧。——《健康时报》资深编辑 梁秋月 这个世界上不是没有让你变年轻、变漂亮的美容方法，只是你忽略了这些方法的存在。爱美的女同胞们，从现在开始珍爱自己的肌肤和身体吧。——著名美容师 亚惠 一本能代替大牌护肤品、化妆品的抗衰养颜秘籍，轻松养颜，让女人在职场更自信。——外企人力资源总监 张慧琴 这不是一份理财指南，却可以通过它合理规划您的美肤投资；这不是一册人生励志书，却可以令您提升自信、健康生活；这不是一本明星美容书，却可以让您不是明星，却像明星一样美丽。——资深媒体人 欧阳瑞琪

## 《做自己的美容大王》

### 精彩短评

- 1、学习了，预备按书中知道操作。期待完美结果。哈哈
- 2、可以当闲时看一看的书，学习一下美容知识，女士们可以不防看一下哟。呵呵
- 3、很好的一本美容养颜经，只是如果书里介绍的一些方法更详细一些就好了。
- 4、女人如花，要好好保养，用心呵护，不要让他衰老
- 5、女人最在乎的就是容颜，容颜不老是所有女性的愿望，我也不例外，书内介绍美容养颜的方法和注意事项。值得广大女性朋友一看。
- 6、相信能看到这本书的人，都是幸运的。在这样一个物质丰富的年代，美丽是一个永远不灭的话题。
- 7、书很厚，闲暇之余可以翻着看看，增长美容知识。
- 8、一如既往地好做个美丽的女人支持
- 9、有些可取，要想美丽，还是得总内调理结合外部护理以及锻炼还要好的心态多方面的
- 10、女人心血来潮忽然非常想扮美自己,就可以买来消遣一下
- 11、想学习护肤的朋友买这一本美容书够用了。
- 12、内容跟丰富，很实用，学到很多东西，不愧是美容大王
- 13、非常不错，很多美容方面都可以自己搞定，不用那么经常去做护理了。
- 14、美丽和化妆保养有关。
- 15、学会从内而外的保养才是真正的美容。
- 16、让我知道了些以前不知道的美容知识
- 17、学到了以前有的不知道的小技巧。不错的书。值得看看，
- 18、美丽不仅给予自己自信，也是对他人的尊敬。任何年龄，努力让自己保持美丽和年轻，是延缓心灵衰老最有效的良方。
- 19、做女人的一定要对自己好一点，当当这本书上得非常不错！！
- 20、还好~里面有收益的东西~书中的意识就是想要某些改变必须得借助医疗美容设备
- 21、美容这件事，本来就是日积月累的
- 22、美丽是女人一生的事业，只要我们自己动手，同样可以做自己最好的美容师。
- 23、谁都不能长生不老，但可以通过努力延缓衰老。这本书不错，有很实用的方法可以学习。勤快的女人，才更能留住美丽。
- 24、女人应该多看些保养的书，还不错啦
- 25、非常喜欢的美容书，很赞！
- 26、很专业,不是一般的介绍美容偏方的书
- 27、拿这本与大S的美容大王相比较着买的，觉得这本更胜一筹，内容更丰富更健康更养生，也更适合我，喜欢！
- 28、很不错的美容养颜的书。值得女生看哦~
- 29、想变美的人都值得一看
- 30、不错的时尚美容书，书很精致非常时尚，值得一读
- 31、方法有效，价廉物美的美容和健康
- 32、挺好的书,帮助我走出美容误区.
- 33、相信如果我们能够按照书中说的方法去做肯定会变得越来越漂亮的
- 34、年龄一天天变大，我们都要学会如何保养自己，让自己保持青春。
- 35、真正爱自己的女人才能做到书上写的那样，努力吧
- 36、对我颇有启发，有些养颜保健的小方法我已经开始做了，希望能坚持下去，相信肯定有效果的。希望自己能成为一个“暖女人”，呵呵！
- 37、很好的健康美容读本，感觉一切都可以改变
- 38、这本书可以拿来当养生美容书。对自己和家人都有益。
- 39、我觉得学到不少平时不知道的东西。挺不错的，很喜欢的书
- 40、还没来的及读，看了一些美容方法，很不错，可以学习参考！！让自己变得美丽自信！！
- 41、终于找到我想要的这本书了，就是它，你我都值得拥有

## 《做自己的美容大王》

- 42、我很喜欢美容类的书，这本很不错。
- 43、教女人保养得挺好的一本书，慢慢看~
- 44、它让我知道过去很多不知道的知识，少走了许多弯路，是一本很好的书，值得一读。
- 45、让你变美丽的书
- 46、一下次买了好多书，大部分都还没有看，这本刚刚翻了个开头，是讲养生美容的。
- 47、就当美容工具书看，对生活应该有帮助，不过有点夸大了，那个宣传，就不能实际些吗
- 48、看的时候觉得挺好的。就是不知道能不能坚持按照书中的知道执行。
- 49、如果你想做一个健康美眉，就好好地读一读这本书吧！
- 50、呵呵，看来我还想就这书处方子给美女美容哦
- 51、我很喜欢的一本美容保养书，不只是讲保养方面的知识，而且还介绍了很多美容方面的知识，可以说是健康美容两不误，挺好的。
- 52、美丽是我们女人毕生的事业。这本书里面有分享很多她自己的养颜的小配方，还有按摩方法啊，要怎么样去滋补啊。。。等。这是我很喜欢本书的原因。
- 53、用于美容自学还不错。书中内容简单有效。
- 54、不错，女人喜欢的书。正在慢慢品味，希望确实有效。
- 55、我本人认为女人们应该备一本这样的书，真的很好！
- 56、非常不错的一本书，值得每个女人拥有一本
- 57、只要你养成正确的生活习惯，相信用不了多久，你一定可以拥有美丽的秀发、白皙光滑的皮肤、洁白的牙齿、凹凸有致的身材、闪亮的红唇、光洁挺直的美背.....360°无死角的完美容颜！
- 58、比大S的美容大王写的好，适合爱美的MM看哦！
- 59、陪伴女人一生的美丽智慧书
- 60、只要想变美的朋友们都要来看看啊！
- 61、书里有很多美容常识，很多美容方法都不错
- 62、很实用的美容书，看过后知道了很多微美容的误区，少绕弯路
- 63、特别实用的一本美容书，自从看了以后，每天坚持喝豆浆，真的很不错
- 64、休闲的时候增长知识，女人要好好保养。
- 65、面面俱到,非常实用,照着做的话,不想成为美女都不行
- 66、非常实用！挺不错的，还包括了做美容的常识
- 67、刚读到养心才能美容,挺受益的,平时可能工作压力大,发现自己易发火,看了此书后一定要控制自己的脾气了,呵呵
- 68、我喜欢养生美容之类的书，所以经朋友介绍买了一本，认真看了，感觉不错，把适合自己的地方记录了下来，并且付诸于行动。
- 69、本书先从内心的快乐祥和开始，然后介绍了头发、五官、颈部、肩部、手、足、胸部、腰部、臀部、双腿等美颜保养的方法及美容误区，相信一定能让你从头美到脚。
- 70、美容保健养生书都要了解些关爱自己
- 71、这本书简直太棒了！里面的美容秘诀又环保又健康，看了好心动！
- 72、呵呵，一直想有一本指导自己变美的书，今天终于到手了。
- 73、女人的容貌，30岁以前靠父母，30岁以后靠自己。”任何女人，要想美颜永驻，首先得学习保养和美容之道
- 74、很好的一本美容书，正是我现在需要的。
- 75、一本好书，呵呵，希望可以如书中所讲，让我成为魅力永久的女人
- 76、女人在变得更好这条路上真是艰难又艰辛 虽然回馈与付出成正比 很多方法我还是懒得去尝试去改变 - -
- 77、很好的一本书，书里详细介绍女人如何由内而外来修饰自我，也是办公室女同胞们争相传阅的书哦~
- 78、这本书从女人的角度很形象的解说如何让自己成为美丽的女人。
- 79、要是想做很专业的美容例如磨皮去痣之类倒是不错。
- 80、在一堆美容书内选择了这本，希望能让我有所改变。
- 81、这个书里写的我都十分相信，建议女人们都买一本

## 《做自己的美容大王》

- 82、非常好的一本书,每个MM都应该看看,与其去研究什么品牌的化妆品,还不如学会以内养外,从源头学会保养
- 83、对于无法购买高档化妆品或是没有够多的时间去做美容的女性来说,是比较好的选择!
- 84、女人就是应该爱惜自己,读着这轻松、惬意,参考性极强的书,心情也变得愉快起来。
- 85、看好很有收获,女人要学会爱自己,保养自己。
- 86、很值得一看,也都试验了把,有效果。我们在做足了外部保养以外,是否该认真对待内部调养,五脏六腑面面俱到,否则真是“治标不治本”
- 87、书上到是比较多的保养知识.可惜..我是比较懒.
- 88、女人要美丽多学习没错的
- 89、从医学美容的角度的谈美容的书,还不错。讲了很多专业美容知识
- 90、先去书城看了这本书,全彩板印刷,内容丰富多彩,如果你想休闲的时候还能锻炼身体,好不费力地自然美容,那就赶紧买这本书回去,养生从每时每刻开始
- 91、好书,每个女人都应该有一本。强烈支持
- 92、书的内容很好 都是有关女孩自身美丽与健康的 相信 如果我们能够按照书中说的方法去做 肯定会变得越来越漂亮的
- 93、这是领导让帮忙买的书,仔细看下确实很经典,领导说要好好研究研究,将美丽进行到底。
- 94、买的第一本美容书,希望有用,还没看呢
- 95、书中的方法简单易行,特别是美容方面的,就地取材,很容易操作,让我对做一个四十岁的小美女充满信心!
- 96、都是一些最基本的,完全可以自己在家DIY的美容妙法。非常棒!
- 97、爱美女生的必备书籍,是你不得不收藏的美容书
- 98、真的学到了很多!是每个女孩子都该有的美容圣经哦!
- 99、可以知道美容心得,有推荐一些护肤品。
- 100、多看看这类美容书,好好保养很重要。
- 101、我的第一本美容书,看看了解一下!

1、洗发前2小时用维生素E或橄榄油涂满头发，并用毛巾或浴帽包裹住，头皮本身的温度会使养分渗入发丝根部。也可以用淘米水浸泡揉搓头发。用米醋溶解在温水中浸泡头发。洗发频率通常为一周三次或两天一次。用超级大发刷按摩头皮，每天200下。防脱发1.两天或三天洗一次头，绝对不能超过3天。2.洗发水不可用量太多，只要能出泡泡，越少越好。3.每次用两回洗发香波，之后马上用护发素或者焗油膏，然后带上浴帽。4.头发湿的时候不要用梳子，先用手指头整理通顺了再梳;不要用塑料或者金属的梳子，要用木质或者牛角的。防脱发1.两天或三天洗一次头，绝对不能超过3天。2.洗发水不可用量太多，只要能出泡泡，越少越好。3.每次用两回洗发香波，之后马上用护发素或者焗油膏，然后带上浴帽。4.头发湿的时候不要用梳子，先用手指头整理通顺了再梳;不要用塑料或者金属的梳子，要用木质或者牛角的。去气味1.洗脚后擦爽身粉，不要让水留在脚上。2.将生姜片夹在趾缝中，生姜的抗菌成分能够去除脚上的异味。3.将脚擦干净，用药去除角质和湿疹。4.在穿过的鞋里塞进报纸，能够去除脚臭和湿气。5.在鞋子里或上洒苏打或爽身粉。6.从药店买来白矾后放入鞋中。7.在凉鞋里洒一些白矾粉。8.洗完脚后擦护脚霜。

2、世界上最美丽的服饰也比不上一身美丽的肌肤，平滑、细腻、光洁，富有弹力的肌肤在视觉上可以传递美好、善良和愉悦；粗糙、灰暗、有色斑和凹凸不平的肌肤会给人负面的感觉，甚至让人产生距离感和排斥感。每一个为了美丽而不遗余力的女人，任何年龄都希望自己的美丽容颜永不打烩。本书为读者揭示最实用的美丽秘诀，告诉你如何在美容的领域大获全胜，让你成为名副其实的“美容大王”！

# 《做自己的美容大王》

## 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](http://www.tushu000.com)