

# 《一辈子做美女》

## 图书基本信息

书名：《一辈子做美女》

13位ISBN编号：9787229018702

10位ISBN编号：7229018706

出版时间：2010-3

出版社：柠檬果果 重庆出版集团，重庆出版社 (2010-03出版)

作者：柠檬果果

页数：209

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)

# 《一辈子做美女》

## 内容概要

《一辈子做美女》：岁月无情留痕，终身美丽有方。《一辈子做美女》要告诉我们的是：7个永葆女人心身不老的秘方，保佑女人一辈子朱颜不改，美丽恒常。从此，让时间永远臣服在女人脚下，青春常驻不再是神话。8大滋养女人的无上秘法，滋阴护阳，固本培元，让我们的身体风调雨顺，容颜一辈子春暖花开。

10套排毒养颜方案，让我们不花一分钱，随时随地都可以疏通身体的排毒管道，做自己最好的美容师。

25种超级食物，使我们在最短的时间里补足气血，肌肤自然粉妆玉琢，千娇百媚。

# 《一辈子做美女》

## 作者简介

柠檬果果，一位希望一辈子做美女的大龄养颜高手，从小到大喜欢尝试各种护肤秘法的美容达人。她潜心学习各种美容绝技，整合历代高手的养颜精髓，融汇自己美肤的亲身经历和体悟，慷慨地捧出她视为珍宝的美容养颜真经，让我们由内及外，浑身都能散发出动人的魅力。

# 《一辈子做美女》

## 书籍目录

第一章 尽情美丽从养开始 / 1 美丽，是女人一辈子的大事。如果我们的容颜是花朵，身体就是根。只有滋润如水、暖若春阳的女人，才能容颜似玉，丽如花开。想要红颜不老，美丽永远，最有效的办法就是调理好我们的身体——三分护，七分养，才是容颜不衰的真正秘诀。容颜不衰的真正秘诀是三分护，七分养 / 2 用老祖宗的恩赐保佑我们一生美丽 / 4 一辈子做美女，就要学会使用“不老仙丹” / 9 化妆品最会骗人，滋阴才是驻颜的关键 / 12 浑身冰凉是万恶的催老剂 / 15

第二章 食中自有颜如玉 / 19 化妆品往往是美丽的天敌，一不小心，就会毁人容颜。要得皮肤好，就要常吃好。食物是守护女人青春和美丽的大功臣，它能使我们气血旺盛，阴阳平衡。养好了我们的“根”，“枝叶”自然能变得繁茂，肌肤也就能天天色若春晓之花。不老容颜，必资于食 / 20 超级食物为我们的肌肤保驾护航 / 22 成就美女的无敌排毒美食 / 26 五色粥，让我们的容颜四季花开 / 30 一碗好汤，养一世不变的姿容 / 32 不吃肉，哪有力气减肥 / 34 怎么吃都不胖的秘诀 / 36 维生素要这样吃才最有效 / 42 让我们天天肤色好的闺中密友 / 46 鸡蛋中居然藏着惊人的美容秘密 / 49 女人为什么是水做的 / 51 喝水也长胖是江湖传说吗 / 54 做男人很累，做女人“挺”好 / 57 不痛经，才会人比花娇 / 60

第三章 最好的美容院在大家身上 / 63 我们每个人的身上都有一个大宝藏——经络，它蕴藏着无穷的健康宝藏和护肤养颜秘方。时常按摩，保持经络畅通无阻，使气血源源不绝，容颜也就会得到了足够的滋养。足不出户，不用花一分钱，就能“手到哪，美到哪”。最好的美容师原来在自己身上 / 64 打开身体的绿色通道，就能容颜不老 / 66 动动手指头，就可以肤如凝脂 / 69 不会瘦脸，美容就不完美 / 72 天啦，衣服又瘦了 / 75 没有这位美容大师，养颜就会力不从心 / 77 连西施也会羡慕的塑体大法 / 80 让“吼狮”变得温婉动人 / 84

第四章 我们都有上天的恩典 / 87 草本是上天对女人的恩赐，也是对女人最古老的美丽承诺。女人日常容易遇到的美容和健康问题，几乎都可以用草本植物解决。与其使用一大堆既昂贵又不安全的化妆品，还不如选取天然草本来呵护我们的肌肤：一株草，一叶花，就能让我们肤随心转，活色生香。草本是上天对女人的恩典 / 88 肌肤生香，你想不想要 / 90 不要相信明星没有保养秘方 / 93 悄悄流传了几千年的养颜经 / 97 惊人的美丽是喝出来的 / 99 这才是不会忽悠人的瘦身药 / 102 花容月貌没什么稀奇的 / 106 风韵犹存竟然如此简单 / 109

第五章 从头到脚都美丽 / 111 如果头发乌黑飘逸，却偏偏有浓浓的口气；如果脸蛋白皙玉润，却偏偏着大大小小的眼袋；-b果身材玲珑有致，却偏偏双手粗糙皴裂……这些可能是爱美之人的不幸。美容养颜从来都不是“一俊遮百丑”，只有从头到脚都美丽，才是真正的美丽。美，也需要智慧 / 112 一年到头都能青丝似绢，秀发如云 / 114 千万别让眼睛泄露了你的年龄 / 117 从此，“中国地图”从脸上消失了 / 121 我们都可以吐气如兰 / 127 窈窕淑女，粉颈如玉 / 129 让小肚腩逃之夭夭 / 132 小蛮腰是这样炼成的 / 135 臀美，身材才真的好看 / 139 养护好我们的“风水宝地” / 142 决不能让我们的“第二张脸”没面子 / 146 纤纤玉腿并不是可望而不可即的 / 149 一定不能微不“足道” / 152

第六章 细节决定美丽 / 155 女人都希望一辈子朱颜不改，美貌常在。遗憾的是，追寻美丽梦想的道路不会是一帆风顺，总有些磕磕绊绊让我们跌跌撞撞，尤其是那些美容细节与毁容陷阱，常常会给我们的肌肤带来灾难。我的美丽我做主，只有自己才是“救美”英雄。每天多爱肌肤一点，重视那些看起来微不足道的养颜细节，远离那些可怕的护理陷阱，我们永远都可以光彩照人。感情得经受挫折，美容不要折腾 / 156 细节救美，光彩照人 / 158 毛孔不再粗大，才能做个“细致美人” / 160 会睡觉的女人美到老 / 163 拯救电脑族皮肤的无上心法 / 166 一边开心挣钱，一边健身养颜 / 169 油烟再也不能找我们的麻烦了 / 173 让肌肤时时做深呼吸 / 176 对付皮肤过敏，不过是小菜一碟 / 179 一辈子都不要有“切肤之痛” / 182

第七章 美由心生，肤由心换 / 185 岁月匆匆，带走的是美好的青春，留下的是渐渐老去的容颜，但红颜不老一直是我们的的心愿。怎样才能让美丽更持久？美由心生，爱心与微笑是最好的化妆品，让我们怀着感恩之心，携一卷书，带着无限温柔上路。如果能让万物向爱臣服，美丽也可以与年龄无关。爱心才是最好的化妆品 / 186 会笑的女人永远年轻 / 189 给心灵找一个树洞 / 192 坏脾气是毁容的绝顶高手 / 195 一卷书香在，优雅气质来 / 199 我们都有永不衰老的法宝 / 202 时常为美丽锦上添花 / 205 这样才能永远抓住男人的心 / 207 参考书目 / 210

# 《一辈子做美女》

## 章节摘录

## 《一辈子做美女》

### 编辑推荐

《一辈子做美女》：让女人从里到外脱胎换骨的自我保养魔法。青春易逝，红颜易老，但我们都能永远光彩照人。昂贵的化妆品，往往是美丽的谎言。三分护，七分养，才是容颜不衰的真正秘籍。一辈子做美女不是神话，只要严格按照书中所说的去做，都可以年轻一二十岁。美丽不是仅靠涂涂抹抹就好，还要会养。从内到外的细心滋养，悉心关照，是比任何化妆品都有效的美容良方。肌肤不喜欢冷若冰霜的美人，由来只有暖女人最动人。让身体暖和起来，肌肤上留下的所有岁月问题都可以迎刃而解。天天睡好，永远不老。正确的睡眠是女人最好的“美容院”，最能让女人散发出迷人的鲜活与生动。每天坚持练习腹式呼吸，不仅能使面色红润，还可轻松“享瘦”。这，是每个女人都应该尝试的美容秘诀。养颜的根本方法就是养护先天。肾是女人的先天之本，也是美丽的“幕后推手”。养好了肾，也就养好了根，生命之花自然绚丽盛放，久开不败，何愁青春易逝，红颜不在。女人都想拥有玉润白皙的朱颜，可是这个夙愿总难以实现。人体自有美白的法宝，只要我们懂得其使用方法，何愁不能肤如凝脂。美容养颜的最高境界就是颜如春花动人，身似菩提安康。

# 《一辈子做美女》

## 精彩短评

- 1、好皮肤要靠养
- 2、都是网上看到过的东西，所以说这年头啥人都可以写书。

# 《一辈子做美女》

## 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)