

# 《知本女人美容术》

## 图书基本信息

书名：《知本女人美容术》

13位ISBN编号：9787546367019

10位ISBN编号：7546367018

出版时间：2012-5

出版社：吉林出版集团有限责任公司

作者：张萍

页数：247

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《知本女人美容术》

## 前言

记得香奈儿创始人加布里埃·香奈儿曾说过这样一句话：“学会美容是每个女人必备的技能。”在我看来的确如此。在如今不管是职场还是娱乐场所，知本女性最乐于交流的，就是自己的美容保养秘诀，并且乐此不疲。每当此时，她们似乎完全褪去了职场工作中的严谨形象，俨然一副生活中的小女人姿态。可见追求美丽永远是知本女人不变的梦想。然而，再怎样美丽的容颜也总是经不住岁月无情的摧残，但至少我们可以让美丽留久一些，更美一些。当然青春永不老只是一种美丽的传说，可是越来越多的知本女人让这一传说在现实中实现，她们并没有吃什么灵丹妙药，只是注重了保养和美容，努力地去延缓青春的脚步，事实上这并不是一件多么困难的事情。只要肯用心，知本女性前年龄就可以是一个无法探知的秘密。然而在生活中，确实有很多的知本女性朋友不知道如何保养和美容，有些人甚至用了错误的方法去美容，结果并不理想，总是与美丽二字无缘，这也正是我书写本书的原因。有句话叫“世界上没有丑的女人，只有不会打扮的女人”，我觉得这句话很有道理。与其抱怨自己为什么不能天生完美，不如努力去学习美容方法，并且一天天坚持下去，让同事朋友亲人都瞪大眼睛，欣赏你的改变。而这并不是不可完成的任务，事实证明，只要掌握了正确的美容方法，美丽就已经成功了一半。我衷心地希望知本女性朋友通过本书的阅读，能够对各种美容知识有一个全面而系统的了解，并且结合书中适合自己的美容方法，努力地从头到脚一点点锻炼改变，并且坚持下去，完成一场华丽的蜕变，真正成为一个新时代的美丽的知本女人。对参与本书编写的成员：张兆杰、吴强、王振伟、鲁蒂、闫博、贺子锦、李忠良、赵静、李绍玲、陈烨、张艾莉、杜延起、张萍、刘芳、张志勇、李智燕、袁建财表示感谢！张萍 2011年5月18日于清华大学

# 《知本女人美容术》

## 内容概要

《知本女人美容术》简介：美丽不只是先天遗传，更要靠后天修炼……

一切美的事物都与你有关，因为——爱从不拒绝美丽。

“美丽百宝箱”——为你发现最美的自己助一臂之力！

希望知本女性朋友通过张萍编著的《知本女人美容术》的阅读，能够对各种美容知识有一个全面而系统的了解，并且结合书中适合自己的美容方法，努力地从头到脚一点点锻炼改变，并且坚持下去，完成一场华丽的蜕变，真正成为一个新时代的美丽的知本女人。

## 书籍目录

### 第1课 美容：女人一生的事业

- 一、追求美丽不需要理由
- 二、美白是知本女人的第一关键
- 三、我的美丽心得
- 四、做好护肤的时间计划

### 第2课 从“头”做起：让秀发飘一会儿

- 一、美发第一步：了解自己的发质
- 二、保养秀发从洗头做起
- 三、选择适合你的洗发护发用品
- 四、如何正确梳理头发
- 五、四季护发要点
- 六、发型与脸形巧搭配
- 七、染发：展现女性魅力的另一面

### 第3课 明眸善睐：打造心灵的窗户

- 一、漂亮眼睛，从“吃”做起
- 二、眼部保养秘诀
- 三、睫毛：让眼睛更有神
- 四、眼线：女人美丽的法宝
- 五、眼影：彰显眼睛的神秘色彩
- 六、双眉：漂亮眼睛的黄金搭档
- 七、不同眼形的美容

### 第4课 面部保养：呵护花样容颜

- 一、美容第一步，选择适合你的护肤品
- 二、洗脸也是一门学问
- 三、不同时间的皮肤护理方法
- 四、不同肤质的面部护理方法
- 五、如何轻松解决皱纹
- 六、弥补脸上的瑕疵

### 第5课 学会化妆：彰显女性魅力

- 一、认识化妆工具
- 二、了解化妆的基本步骤
- 三、唇膏的选择与使用
- 四、不可忽略的鼻妆
- 五、不同脸形的化妆技巧
- 六、粉底的魅力
- 七、腮红的魅力
- 八、永不过时的淡妆
- 九、卸妆的学问
- 十、做香香的女人

### 第6课 颈部护理：脖颈风情一路闪耀

- 一、预防颈部皱纹
- 二、去除颈部皱纹的方法
- 三、颈部美白，让脖颈靓起来
- 四、知本女人的颈部健美操
- 五、小小的护颈法宝
- 六、颈部保养要点

### 第7课 科学按摩：做“胸有大志”的女人

一、林志玲的胸腹部护理秘籍

二、美丽乳房的标准

三、保养乳房的几个要点

四、胸部健美操

五、科学按摩，让乳房更有弹性

六、平胸的十大杀手

第8课 腿部锻炼：美腿与美足“电倒”众生

一、打造美腿的一些要点

二、腿部锻炼，每日一次

三、关于美腿的点点滴滴

四、膝盖护理不容忽视

五、美足、美腿同等重要

六、让趾甲靓起来

第9课 合理饮食，“吃”出美丽

一、各种食物的美容方法

二、永远的美容佳品——水

第10课 学会着装，做美丽的新时代知本女人

一、选择适合自己的衣服

二、秀出你自己的色彩

三、善于搭配衣服的色彩

四、首饰助你美丽动人

五、巧配丝巾张扬美丽

六、女人的牛仔魅力

## 章节摘录

二、保养秀发从洗头做起 身为知本女人对护发往往不会陌生，但你知道洗发的正确方法吗？也许你会问，难道洗头发也有学问？答案是：是的。如果不按照科学方法去护发，非但达不到护发的功效，甚至会使头发受损。那么如何更好地保护头发，使它保持亮丽滋润，这是每个知本女性朋友都需要学习的技能。首先要阐明一个误区，洗头次数并非越多越好，因为过多的清洗容易导致头皮上的油脂量剧减，使头皮丧失保护。当然，洗头频率并没有统一的标准，要根据每个人的不同情况而定。一般来说，头皮油脂分泌量大的油性头发宜每日一次或者两日一次，而干燥的头发则可控制在每周一次，过于频繁则容易加剧头发的干燥状况，导致头发出现脆断。此外，春夏之季的洗头次数一般要多于秋冬季节。一般来说，标准的洗头应该按照下面的程序进行。

1. 洗发前先梳顺头发。头发凌乱很多时候是自己造成的，比如戴帽子、刮大风，或者一觉醒来，都会使头发变得凌乱。如果洗头前头发已经是乱的，那洗完之后就会更乱了。因此，洗头前必然要先使头发通顺，这样洗过头之后头发会比较容易梳理一些。梳头的时候一定要注意：首先用大齿梳子将头发的凌乱处和打了结的地方梳顺，先梳发梢，然后逐渐向上，最后从发根梳通至发梢。注意，千万不要不耐烦地拉扯头发，更不要从发根开始梳，以免头发打结。
2. 淋湿头发。当把头发梳顺了后，再把头发淋湿，接着把洗发水倒在手心上，揉搓开以后抹在头发上。切记，水温控制在38℃左右。
3. 正确抹洗发水。洗发水最好不要首先抹在前额的头发上，因为前面的头发比较稀，比较少，也就比较容易受伤害，而后面的头发比前面的头发多，也比前面的头发健康。
4. 用指腹按摩头发。将洗发水均匀地抹在头发上后，用指腹轻轻按摩。千万不要用指甲抓挠头皮和头发，这样会严重损伤头皮，甚至会引起头皮屑的产生。
5. 正确清洗头发。清洗时，让水淌过头发，并自上而下抚摸头发。重要的是此时一定不要过分用力摩擦头发或用梳子粗暴地拉扯头发，因为湿发很脆弱，摩擦容易引起损伤。
6. 擦干头发的技巧。洗头后，千万不要用干毛巾使劲揉搓头发，这样会将刚刚护上的一层保护膜擦掉，而且头发在湿漉漉的状态下，毛鳞片容易脱落。尽量使用两条毛巾，第一条用于吸去大部分的水，第二条将头发擦干。粗毛巾用力搓头发会极度伤害头发。使用热毛巾擦干头发为佳，从发梢开始用手指将头发捋开。最后用齿疏的梳子轻轻将头发梳顺，小心地将头发吹干，缓缓开始，吹去水分。

以上是科学洗发的步骤，依照这个方法去呵护你的秀发，会使你的头发充满活力。

三、选择适合你的洗发护发用品 知本女人聚在一起经常爱讨论洗发水之类的护发用品，事实上护发用品对头发的重要性也是不言而喻的，如果选用得当，就可以对头发起到很好的洗涤、滋润以及营养作用。而如今，在美容观念已经深入人心的大背景下，针对头发护理，市场上也出现了许多有针对性的产品。如何在琳琅满目的众多品牌中选择适合自己的洗发护发品就成为爱美女性面临的一大难题。其实，只要在选购产品前牢记下面的这些提示，做出正确选择也就不再是难事。

首先选择合适的洗发水。如今，洗发水种类繁多，大体上可以分为头皮用洗发水和头发用洗发水两种。无论何种洗发水，一般都会在强调去污能力的同时，添加一些对头发有保护作用的成分，从而起到很好的营养、杀菌效果。头皮用洗发水主要是针对头皮可能出现的各种问题而设计，下面对其中主要的类别进行简单的介绍。

去头屑洗发水通常具有很强的清洁和杀菌能力，但是如果长期使用，往往容易造成头皮干燥，因此，在使用时，要根据具体情况尽量减少其使用次数。防脱发洗发水可通过改善荷尔蒙的分泌不均衡达到一定的防脱发效果，但是并不具备生发能力，因此，希望自己头发更加浓密的女性不应将希望过多寄托在此类洗发水上。如果头皮呈现明显的油性或者干性，则最适合选用专门的油性头皮洗发水和干性头皮洗发水。前者具有很强的去油脂能力，而后者则可有效补充头皮所需的水分和油脂，对改善皮肤状况效果明显。头发用洗发水一般是通过保障头发的营养供给而防止头发出现各种受损表现，如干枯、分叉等，以维持较好的发质。此外，对于烫发或者染发的女性来说，为了保持头发的形状和颜色的持久，最好选用烫发或者染发专用的洗发水。 P17-19

# 《知本女人美容术》

## 编辑推荐

张萍编著的《知本女人美容术》打造青春美丽的10堂课。最纯的爱供养永恒流淌的美，最美的书遇见至情至性的你。美丽是女人的必杀技。自古英雄难过美人关，即从一个侧面佐证了女人容貌的强大征服力。自古以来，美容、化妆、服饰、舞蹈、音乐、绘画、影视、摄影等艺术形式，无不与女性有关。从某种意义上讲，女人成就了艺术，拓展了美学，更使得人类生活变得有声有色、五彩斑斓。挖掘自身极致的美，是女人一生最华丽的奢侈，也是最灿烂的自由！

# 《知本女人美容术》

## 精彩短评

- 1、书真的不错 很有益处
- 2、质量还不错，挺好的物超所值。



# 《知本女人美容术》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)