

# 《蓉·颜》

## 图书基本信息

书名：《蓉·颜》

13位ISBN编号：9787569905482

出版时间：2015-12-1

作者：杨蓉

页数：192

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)

# 《蓉·颜》

## 内容概要

美丽，可以是多种多样、千姿百态的！只要肯付出努力，你完全可以成为那个更美的自己！多年来，杨蓉为了在工作时展现自己最佳的状态，各种请教，各种尝试，在很多化妆师、明星朋友、皮肤专家的帮助下，渐渐积累了很多美容护肤方面的知识，本书就是杨蓉将积累的美容知识跟所有愿意美丽自己的人生、追求更好自己的姐妹们一起分享。

杨蓉私房美容笔记首次曝光，美丽日程表+古方秘籍+身体调理+心灵洗涤，各种固颜秘方等你来学！

# 《蓉·颜》

## 作者简介

杨蓉：1981年出生在云南保山，是个地道的白族姑娘。她11岁练舞，15岁就出演人生中第一个角色，在谢晋执导的电影《鸦片战争》，饰演一个小丫鬟，16岁被上海戏剧学院录取，从此正式开启了演艺人生。

她是《少年天子》里的佟腊月、《少年包青天3》里的小风筝、《笑傲江湖》里清纯活泼的小师妹岳灵珊、《陆贞传奇》里美艳霸气的皇妃萧唤云、《宫锁珠帘》里不可一世的徐佳袭香、《大汉情缘之云中歌》里端庄大气的霍成君、《宫锁连城》里复仇心切的佟毓秀，《千金女贼》里让人爱恨交织的杜小寒，《美人制造》里勇敢追爱的苏莲衣……她通过精湛的演技来证明自己的实力，以演戏为生，以演戏为乐。

## 书籍目录

自序

Chapter01 我的美丽日程表

/起床就做水润女人

/午休给肌肤适度补充能量

/清洁、补水、营养、夜晚护肤三部曲

Chapter02 轻松解决皮肤小问题

/赶走眼部问题，让双眼更明亮

/不要暗沉干纹，拥有娇嫩双唇

/拒绝标准美人脸，选择自然瘦脸

/粉刺、痘痘，我的大敌

/素颜也亮丽，美白是王道

Chapter03 举手投足，不经意的诱惑

/爱秀发就少折腾

/养出一双小嫩手

/呵护双足，让美丽从头到脚

/你的“颈”色诱人吗

Chapter04 调理身体，美丽要由内而外

/好气色是泡出来的

/水是人体美容的重要条件

/“香”出来的身体和心情

/抗衰老的面面观

/减肥没有捷径

Chapter05 美人制造，古方秘籍，偷偷告诉你

/古代美人自制面膜

/银耳让你水嫩

/百用芦荟

/面色红润找蜂蜜

/古代祛斑神术

/古方美胸，首次揭秘

Chapter06 护肤品新概念——天然有机化妆品

/关于产品

Chapter07 我的心灵养生：删繁就简，平静安宁

/学做一个“三自女”

/优雅地老去是女人一生最大的成功

/享受孤独：寻找高贵圆融的境界

/感恩

后记

### 精彩短评

- 1、喜欢上了这个乐观平和的女星。有没有用且不作评价
- 2、可参考的内容不多，作者亲身体会到内容其实不多
- 3、护肤这一块不敢苟同因为接触这个行业，关于信仰还是觉得棒棒哒~
- 4、忠实粉。
- 5、其实，书里所说的有关美容养颜的方法，注意事项，我们都可以网上找到。但就像那句话说的没有丑女人只有懒女人，道理我们都懂，就是坚持不下去。。。还有就是本书令我最感动的地方就是蓉姐在本书最后的一些人生体悟，值得学习！
- 6、记忆里的小风筝~
- 7、女明星的美容私家分享书。也许女明星的身份让她有足够的时间和精力来研究一切能让她保持容颜的方式，普通人很难做到，但看过此书，不妨也尽量试试。
- 8、棒
- 9、半小时看完，并没有得到什么
- 10、看到杨蓉的皮肤状态让我有欲望去买她的美容书  
和其他美容书一样 这本书虽然给了你方法但最终靠的是你个人坚持  
她今年都三十六岁了 但整个人的状态很少女  
而且我发现她对生活的解释和我如此相似 只不过她更有毅力完成的更好。。。她也把人生当作一场修行 我很赞成她的人生观也希望和她一样优雅从容
- 11、中药美容的药方，看着还不错。
- 12、以为会很无聊纯打发时间看的书、看完觉得还不错、看完这种书会不自觉地更加关注自己身体的每个部位、给自己变美的动力、自认为对美容护肤很有心得、看完还是发现了自身一些没注意到的细节、有收获、准备养盆芦荟、准备把减肥提上日程、防晒、美白
- 13、没读完，被我妈强行拿去看了.....佟腊月，萧唤云，霍成君.....有颜有演技为什么没有大火...
- 14、有很多面膜秘方，不过实际操作起来有困难。看完后记得的有用易行的有早起一杯矿泉水，早起倒立，晚上保养不要偷懒，黄瓜片面膜，丝瓜汤美容，按摩脸部两个穴位（鼻子和嘴角附近）瘦脸，眼唇保健操，还有香菜水祛斑（有待实验）
- 15、喜欢她而已。

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)