

# 《平淡女人靓起来》

## 图书基本信息

书名：《平淡女人靓起来》

13位ISBN编号：9787534154409

10位ISBN编号：7534154405

出版社：姬晓安 浙江出版联合集团,浙江科学技术出版社 (2013-05出版)

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)

# 《平淡女人靓起来》

## 作者简介

姬晓安，来自草原，现居北京。爱书更爱生活，喜欢以女性的独特视角观察生活、关注社会和体验人生，愿与读者朋友共享人生体验、分享扮靓知识，多年来致力于女性图书的编写，文笔细腻精致，观点时尚热辣，深受读者好评。主要作品有《好肤色，吃出来》、《美肌圣经》、《女人获取幸福的十大心机》等。

# 《平淡女人靓起来》

## 书籍目录

第一章 养于内，秀于外——不老美人的抗衰必修课 调理体质：美貌不是表面现象 气血健康的根本，美丽的标准 补气护阳：唤醒体内“小太阳” 身体不对劲儿，关心一下激素 补充雌激素，永远有活力 排毒养颜，神清气爽 肌肤乃五脏之镜——五脏盛衰决定肌肤状态 “心”的活力是驻颜之本 美女护肝行动：为肝脏减负 要肤色白皙，须要先强肺 照顾好脾胃才能有美貌 肾气不足憔悴又早衰 第二章 都是松弛惹的祸——紧致才是抗衰最重要的一环 松弛，是衰老的第一步 松弛是很多衰老表征的源头 地心引力是松弛的元凶 从眼睛到脚踝，一场全面提拉的紧 致革命 眼部肌肤，全身最薄最易松弛的部位 俏脸普拉提，拯救松弛脸颊 颈纹如同女人的年轮 胸部下垂是不是不可避免的宿命 紧致腰线尽“腰” 别以为没人看到就不管臀部的“橘皮” 不以长短论美腿，而以“松紧”分高下 阴道松弛每个女人都会遭遇的问题 玲珑的脚踝是女人的超级性感符号 第三章 精致缘于内外兼修——细节比美貌更惹眼 没有丑女人，只有懒女人 惊鸿一瞥的细节之美 美女从前天晚上开始 气质是形象的一部分 不能忽略的身饰细节 打败明星的局部细节 护甲缘，手如柔荑 光泽闪动，完美关节 别让完美毁于发丝 朱唇一点花般 美女，就是要武装到牙齿 第四章 “膜”小姐的不老传奇——DIY护肤“膜”法 清洁去角质，美肤第一步 小米渚汤面膜：深度清洁肌肤 番茄酸奶面膜天然卸妆面膜 柠檬燕麦面膜：祛除角质及黑头 胡萝卜面膜：祛除角质，滋润肌肤 市瓜燕麦面膜祛除死皮，改善粗糙 补水保湿，肌肤更水嫩 苹果蛋清面膜明亮肌肤，改善干燥 黄瓜补水面膜夜间补水，细腻水嫩 西瓜蜂蜜面膜令肌肤保持水润 香蕉蜂蜜面膜美白保湿，深层滋润 草莓牛奶面膜：滋养保湿，增强肌肤弹性 美白淡斑，雪肤更无瑕 酸奶珍珠粉面膜：嫩白、细腻肌肤 红酒面膜高效美白，滋润肌肤 圣女果蜂蜜面膜美白肌肤，有效祛斑 半夏土豆面膜：阻击黑色素 蛋清杏仁面膜：祛斑 强力祛皱，小脸紧绷 域黼油鸡要面膜有效锁水，滋润除皱 牛奶面膜紧肤祛皱，防止肌肤衰老 蛋清蜂蜜面膜：收紧肌肤，祛除皱纹 香蕉祛皱面膜促进细胞再生，对抗肌肤老化 苹果祛皱面膜，保湿祛皱。嫩白肌肤 第五章 打造完美妆容——做个岁月无痕的无龄美女 浓妆淡抹总相宜 美女必备的“妆”备 妆前保养 日常保养 脸不是调色板：化妆要掌握色彩密码 裸妆彩妆的最高境界 卸妆睡前一定要素面朝天 云想衣裳花想容 穿衣要有范儿：你的风格你做主 百分百回头率：搭配达人的秘密 百试不爽的搭配原则 乱买衣的后果：衣柜里总缺件衣服 每天都有点睛笔不可缺少的配饰 第六章 你能为自己的身材负责吗？轻松事“瘦”的“食”尚主义 每个高喊减肥的姑娘都有一张停不下的嘴 食以饮为先，喝什么决定你的体重 吃什么很重要，怎么吃更重要 营养均衡：身材变窈窕，健康不受损 好消息，胖美眉也能吃零食 以“动”制“胖”的瘦身“处方” 热水沐浴+紧身操=没有赘肉 减肥不减胸，苗条又有型 摆摆手臂“拜拜”肉 四个运动快速瘦腰 六个收腹动作，让你不当小腹婆 瘦腿绝对计划 宅女减肥的懒人懒招 办公室里的瘦身必杀技 第七章 做个健康的俏女郎 女人的那些事 卵常是女性的，“抗衰老中心” 子宫只有个，学会安全避孕 给融处最好的护理 生理期的美丽烦恼 卫生巾，长翅膀的莫逆之交 坏习惯会让人变丑 做个睡美人——甜蜜的睡眠是美容灵药 做个柔美人——身饰越柔软，人就越年轻 第八章 生活态度：“乐”活女人的别样魅力 “笑表达了人类征服忧虑的能力” 快乐的习惯，你有没有？ 压力下的“红苹果” 好运，是一种运气还是能力？ 做好自己，不必奢求人人都满意 以内心的沉静面对外在的纷扰 慢一点，你会更从容 幸福可遇亦可求 没人会阻挡你成长 “小滋艾”的“小滋”生活 阅读：散发书香的女人最耐读 旅行：带着稚童般的限睛上路 家居：女人的家，怎么可以不漂亮 茶香：一盏茶中的光阴

# 《平淡女人靓起来》

## 编辑推荐

姬晓安的这本《平淡女人靓起来(女人变美的N个细节)》，讲的就是这样一件事。她不仅将美容、养生，化妆、服装搭配等方面的心得和技巧娓娓道来，还告诉我们如何内外兼修，给自己的精神和生命化一个漂亮的妆，让自己更美丽，让生活更美好。这是一本让女人的容颜更美丽、生活更精致、气质更优雅、内心更丰盈、生命更精彩的书。晓安温柔的笔触，深入到一个女人生活的点滴细节中，它不仅仅是一个美容编辑的贴心叮咛，更像场闺蜜间的亲密谈话，值得你耐心倾听。

# 《平淡女人靓起来》

## 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)