

借

WOMEN'S LIFE
一生如诗。天生丽质的你，
心关爱你的青春和容貌！

女人的发，如丝，
女人的脸，如花，
女人的眉，如黛，
女人的眼，如水，
女人的嘴，如樱，
女人的颈，如兰，
女人的肩，如雪，
女人的背，如幻，
女人的手，如绢，
女人的腰，如柳，
女人的腿，如玉，
女人四季如梦，

女性居家美容

DIY



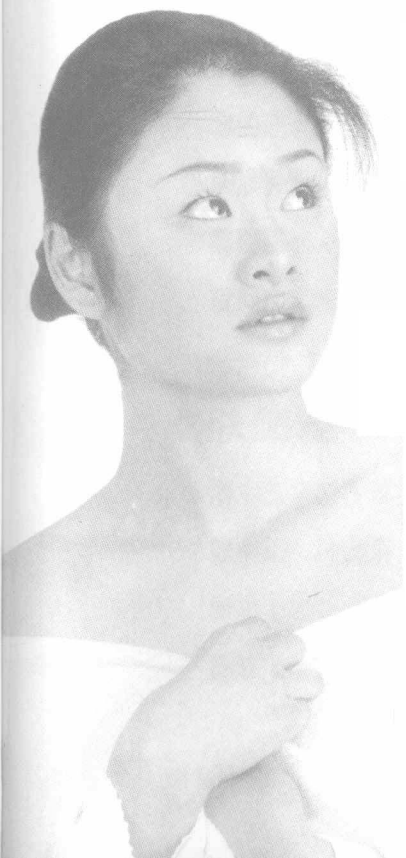
◎ 健康女性生活从书 ◎

中国轻工业出版社



R161
282

女性居家美容 DIY



主 编:余旭煌

执行主编:张 越 吴广胜 刘东花

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性居家美容 DIY/ 余旭煌 主编. —北京: 中国戏剧出版社 2005.12

(健康新干线丛书)

ISBN 7-104-02334-8

I.女 ... II.余 ... III.家庭保健 - 基本知识

IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140025 号

健康新干线丛书·女性居家美容 DIY

策 划: 赵 莹

责任编辑: 赵 莹

封面设计: 虚竹堂(湖也+刘瑛+黄元琴)

版式设计: 颜振鹏

责任校对: 杨 静

责任印制: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

经 销: 全国新华书店

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 84042552(发行部)

传 真: 84002504(发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 680 mm×950 mm 1/16

总 印 张: 58.50

版 次: 2006 年 2 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02334-8

总 定 价: 100.80 元(全六册)

版权所有 翻印必究

邮购图书,请与我们联系:

单位名称	北京文兴世纪文化发展有限公司
通讯地址	北京市朝阳区十八里店横街子 116 号
电 话	(010) 87305428 (010) 87305429
传 真	(010) 87305428
邮 编	100023
备 注	邮寄包装费:每本另加 1.00 元

生活类图书订购详情表

书 名	定价(元)	邮购编号
100 分妈妈宝宝图书		
快快乐乐坐月子——妈妈月子护理	24.80	S - 001
欢欢喜喜度满月——宝宝月子护理	24.80	S - 002
平平安安话健康——宝宝健康监测	23.80	S - 003
轻轻松松防病痛——宝宝药箱	24.80	S - 004
甜甜蜜蜜喂宝宝——宝宝喂养	23.80	S - 005
准备怀孕专家方案	22.80	S - 006
怀孕十月专家方案	22.80	S - 007
宝宝胎教专家方案	21.80	S - 008
生男生女专家方案	21.80	S - 009
成功怀孕专家方案	21.80	S - 010

续表

书 名	定价(元)	邮购编号
100 分妈妈宝宝图书		
怀孕禁忌专家方案	21.80	S - 011
孕产营养专家方案	21.80	S - 012
胎教故事专家方案	21.80	S - 013
产后恢复专家方案	21.80	S - 014
新手妈妈亲子教育游戏	11.80	S - 015
新手妈妈亲子教育诗歌	11.80	S - 016
新手妈妈亲子教育故事	11.80	S - 017
新手妈妈亲子教育寓言	11.80	S - 018
新手妈妈亲子教育童谣	11.80	S - 019
新手妈妈亲子教育童话	11.80	S - 020
健康新干线图书		
女性身体私密自查专家方案	23.80	S - 021
女性更年期护理专家方案	24.80	S - 022
家庭主妇药箱专家方案	23.80	S - 023
女性滋补专家方案	16.80	S - 024
男性滋补专家方案	16.80	S - 025
流产护理专家方案	16.80	S - 026
性病防护专家方案	16.80	S - 027
女性居家美容 DIY	16.80	S - 028
聪明主妇私房菜	16.80	S - 029

目录

女人,别真的丢失了自己.....	1
一个女人的做饭美容经历.....	9
让美丽经得起考验.....	19
女性天生丽质多少种	20
你的肤质属于哪一种	24
肤质保养:专家建议	32
美丽肌肤不可想当然	34
夜间出美女:睡眠美容	36
皮肤细嫩在于水.....	40
清水洗脸出芙蓉	42
家中美女要出浴	45
青春无敌美容浴	47
靓肤面部蒸气浴	54



面部菊花蒸气浴	56
---------------	----

做个家庭面膜靓自己..... 58

莴苣面膜	60
土豆泥面膜(一)	61
土豆泥面膜(二)	62
土豆汁面膜	62
胡萝卜面膜	63
胡萝卜苹果面膜	64
西红柿面膜(一)	64
西红柿面膜(二)	65
杏仁西红柿面膜	66
苦瓜面膜	66
茄子面膜	67
黄瓜面膜(一)	68
黄瓜面膜(二)	68
黄瓜面膜(三)	68
黄瓜面膜(四)	69
西瓜皮面膜	69
西瓜面膜	70
丝瓜面膜(一)	71
丝瓜面膜(二)	71



苹果面膜	72
香蕉面膜	72
橙核面膜	73
柠檬面膜(一)	73
柠檬面膜(二)	74
柠檬糯米面膜	74
玫瑰蜂蜜面膜	75
栗蜜面膜	75
木瓜美白面膜	76
大蒜面粉面膜	76
桃仁面膜	78
杏仁面膜	79
杏仁草汁面膜	79
燕麦杏仁面膜	80
蜂蜜树汁面膜	81
蜂蜜蛋黄植物油面膜	81
蜂蜜麦粉面膜	82
蜂蜜面膜	83
蜂蜜蛋白面膜	84
蜂蜜柠檬面膜	84
薄荷蛋白面膜	85
蛋白明矾面膜	86



绿豆粉面膜	86
绿豆粉茯苓面膜	87
果汁面膜	88
橄榄油面膜	89
白芷面膜	89
银耳面膜	90
酸奶面膜(一)	90
酸奶面膜(二)	91
酸奶面膜(三)	92
牛奶面膜	93
牛奶草莓面膜	94
牛奶双氧水面膜	95
牛奶香蕉面膜	96
维生素酸牛奶面膜	96
牛奶麦片面膜	97
乳酪酵母面膜	98
蛋清面膜	98
苏打蛋黄面膜	99
咖啡除皱面膜	99
咖啡除皱美白膜	100
除疮印美白面膜	100
猪油面膜	102



石蜡面膜	103
硼酸健肤面膜	105
粗盐面膜	105
城市流行的心爱:眼膜	107

如水皮肤天然洁净液..... 108

丝瓜茎汁	110
蒲公英汁	111
黄瓜汁	111
百花汁	112
草莓汁(一)	113
草莓汁(二)	113
芦荟汁	114
柠檬汁	115
薄荷液	116
香芹汁	117
牛奶	117
燕麦片液	118
菠萝汁	118
葡萄汁	119
鲜桔子汁	119

女人，别真的
丢失了自己



女人，别真的丢失了自己

上天对每一个女人都是公平的，因为每一个女人都是美丽的，每一个女人都为自己心中的那一个人妩媚。

女人的发，如丝。如果长发飘逸，整个身体都会轻灵柔美；如果短发飞场，整个面庞都会娇情俏丽。

女人的脸，如花。如果哭泣，泪水就象水莲花瓣上的珠玑；如果欢笑，

笑影就象蝴蝶兰叶上的柔痕。

女人的眉，如黛。无论是轻扬还是微颦，展露的都是娇美，所以男人们在网上都管女人叫“美眉”。

女人的眼，如水。流眸顾盼，妙目





传情，长长的睫毛闪动的期待每一个留心的人都能够读懂。

女人的嘴，如樱。粉红的热切湿润着心灵，香甜的唇彩点燃了渴望。

女人的颈，如兰。幽然清香，——那是梦的心香。

女人的肩，如琴。沉静飘渺，撩拨的是千古的弦音。

女人的手，如绢。滑过思绪的是绢中的印迹，握住永远的是指尖上的呼吸。

女人的腰，如柳。依依缱绻，款款飘拂，流露的是心事的沉香。

女人的腿，如玉。白晰修长，光滑晶莹，小巧的膝象是冰中封冻的霞光。

女人的脚，如莲。尽管今人早已不比古人，但女人的双足仍是优美的弧线，女人的足音仍有万种风情。





女人的春天,如织。如织的岁月本是女人的敌人,但老去的不应是容颜,也不应是岁月,更不应是心灵。女人的春天即使短暂成一朵花的开落,但也一定拥有过娇艳与温馨。

女人的夏天,如洗。如洗的碧空下女人拥抱着热烈,如炽的夏天充盈着女人水做的胸膛。

女人的秋天,如画。如画的风景中女人静立着燃烧,燃红了山峦,燃红了河水,燃红了自己。

女人的冬天,如歌。如歌的生命里,女人舞动的是雪白的爱恋,旷野中流过温暖的河流——那就是女人。

女人四季如梦,女人一生如诗。女人的伤痛如雨,女人的幸福如风。女人的美丽,是画家眼里的风景,是诗人笔下的浪漫,是飞鸟掠过的田园,是轻舟浮过的涟漪。女人的美丽,是一种梦境,一种记忆,一种平凡。

当爱意在女人多情的心灵里生根,这个女人就是美丽的;当生命在女人圣洁的身体里孕育,这个女人就是美丽的;当



女人在窗前辉映出凝思的剪影,这个女人就是美丽的;当忙碌的女人眉梢闪动冷静与自信,这个女人就是美丽的……

女人的美丽,是一种感觉。女人不一定漂亮,但一定美丽。

一个女人结婚了以后,人们通常会

把她和两个名词联系到一起:女人,黄脸婆。我不知道一个女人结婚后,或者说结婚生子后,到底会有什么样的质的改变。实际上,女人还是女人,唯一发生变化的是位置:为人媳,为人

妻,为人母。而这些只会给女人添加又一个美丽:成熟美。

女人都有世界上最敏感的心灵、最纤细的神经、最体贴的叮咛、最包容的感情,懂得了女人就懂得了美丽。女人因为可爱、自信,所以美丽;因为自尊、自立;所以美丽;女人为爱人美丽,更为自己美丽。

所以,除了做好女人之外,不要丢失了自己。因为女人是一道终身美丽的风景。



贴心提醒：

女人有很多方法让自己美丽、漂亮起来。女人做家务时会利用家庭随手易得的材料给自己美容，使自己成为爱人、孩子心中永远的风景。看一看下面简短的点评，实际上，女人使自己美丽起来不是一件很难的事。

小贴士：一个男人的
自白

最近，看老婆越来越不顺眼了。她在家里总是一副家庭妇女的装扮（点评：装扮完全可以整齐一些，女人也要时刻保持仪表仪容），头发乱蓬蓬的（点评：头发可以不乱蓬蓬的，保持仪表仪容），原先红润的脸庞也变得发黄发暗了（点评：本书给了一些经济美容的方法，不占用时间），而且变得罗唆起来（点评：



用不着罗唆)。想坐下来和她说几句贴心话，她一副心不在焉的样子(点评：婚后大忌。为什么不和心爱的人分担喜怒哀乐？)。我正说得起劲，渐入佳境之时，她突然一脸紧张，腾地站起来大叫：“我忘了刷洗儿子的书包了，他明天上学要用的。”(点评：可以等待，也可以温柔地说，干吗像个泼妇？)我立刻什么兴致也没有了。其实仔细想想，也找不出老婆哪点不好，她是标准的贤妻良母，工作也做得不错，里里外外打点得都很好，可就是觉得少点什么(点评：少了往日的娇羞)。

一次和男同胞讨论起老婆的话题，一男士开玩笑说：“别人的老婆怎么看怎么养眼，自己的老婆怎么看怎么不顺眼。”我听着虽说有些刺耳，但也有部分认同，只是不明白，为什么男人会有这样的心理呢？(点评：看看，婚后的女人是非常有魅力的)

一个想把生活过得精致的女人，不可能像一只花瓶一样整天地摆在家里看，而是要付出很多的劳动和精力，才能使一个家甜蜜温馨、舒适宜人。除非这个女人养尊处优，过着饭来张口、衣来伸手的日子。不过，好像有这等条件的女人，现在还不多。

男人上班，女人也要上班，但是男人下班回家后，可以照样西装革履地往沙发

