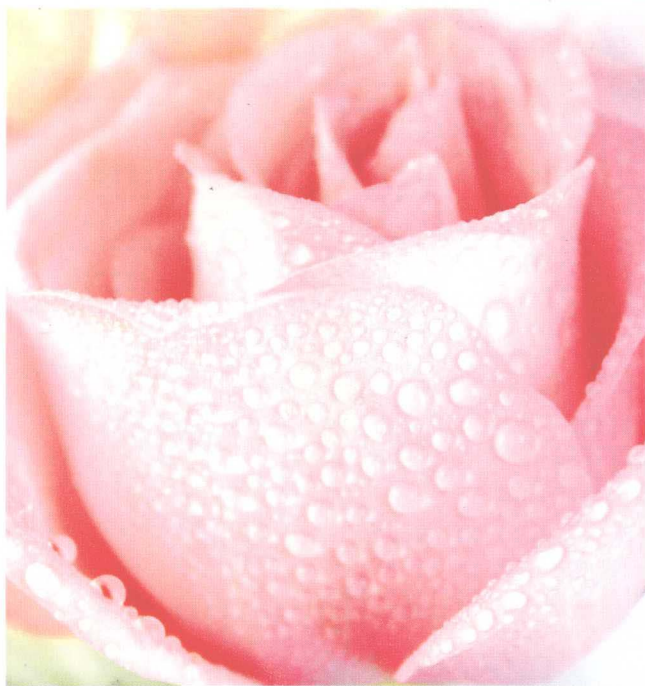


让你魅力无穷的魔法书



宠·爱·自·己

做个水水的女人

这是一本关于女人美丽与魅力，为女人气质加分的书。打开这本书，就算你只是人群中不起眼的、永远只是坐在角落的灰姑娘，也有可能成为王子城堡舞会里最受注目的焦点。

张丽君◎编著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

做个水水的女人

张丽君◎编著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

做个水水的女人 / 张丽君著. — 南京 : 凤凰出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-80729-703-1

I. ①做… II. ①张… III. ①女性—气质—通俗读物
IV. ①B848. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第046482号

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权凤凰出版社出版中文简体字版。
未经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

书 名 做个水水的女人

编 著 张丽君

责任编辑 张延安

制 作 

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 时嘉印刷有限公司 (廊坊市广阳区白家务办事处田古营村)

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 6.25

字 数 152千字

版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-703-1

定 价 15.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

魅力新主张

爱美是人的天性，人类对美的追求与执著几乎可说是亘古不变，只是对美的定义各有不同。

例如昔日以裹小脚的婀娜体态为美，今日却以自然健康的神态受人欢迎。在瞬息万变的 21 世纪，何谓“美”？如何在现今社会中做一个一百分的女孩，似乎更没有标准了。

本书将为你解惑并提供健康的实用守则。当此美容机构充斥、美容广告天花乱坠、人人争当最佳女主角之际，本书无疑是盏明灯，指引你走上正确的道路，让你成为真正一百分的女孩。不必花大钱，使你由上至下、由内到外脱胎换骨，漂亮到底。

全书 10 个篇章，包括日常生活的吃、喝、穿、妆、理、闻、洗、做、听、笑，使你从中体会生命的真谛与美感，让自己成为一百分女孩。

目录

第一章 美，吃得出来

碱性食物是美容的要素 002

蔬果促进肌肤柔滑 004

生食芝麻对皮肤有益 006

指甲龟裂要多喝牛奶和食用胶质食品 008

芋头和南瓜可以使胸部丰满 009

吃了蛋糕后应用水果解毒 011

战痘健康饮食 012

身材苗条饮食法 014

第二章 美，喝得出来

睡前一杯水 018

饮用叶绿素果蔬汁 019

胡萝卜汁可消除眼睛疲劳	023
如何保持牙齿美观	024
喝茶不会使皮肤变黑	025
脸红、鼻子红怎么办	027
流鼻涕时应喝果汁	028
有益美容健康的果蔬汁材料	029

第三章 美，穿得出来

职业妇女的穿着	036
配色的效果	038
裙装的万种风情	040
身材矮小者的禁忌	042
丝巾的魅力表现	043
配件的使用	047
T恤永远不嫌多	052

第四章 美，妆得出来

自然的眼部化妆	054
明眸绝招大公开	058

口红的涂抹法	061
关于口红的二三事	063
粉底的选择	065
涂腮红的要领	067
弥补缺点的技巧	069
指甲的美容及保养	071
圆脸也可以表现出成熟美	075
有个性的方脸	078

第五章 美，理得出来

整理头发始自头皮	082
选择合适的发型	084
维持发型的方法	087
自助卷发不求人	089
烫发的基本知识	092
染发的注意事项	094
头发稀少的障眼法	096
特殊时候的“非常”洗发	098

不要怕麻烦而不润发 100

梳头发也有学问 101

第六章 美，闻得出来

依个性选香水 104

香水的使用须知 107

香水的用法 110

香水在日常生活中的利用 112

第七章 美，洗得出来

香皂和霜膏的用法 116

卸妆让皮肤休息 118

卫生洗澡方法 120

出浴时冲冷水有益肌肤健康 123

洗澡刷的用法 125

洗脸战痘法 127

面部大扫除 130

蒸气美容 134

第八章 美，做得出来

- 做家务可减肥保持好身材 138
- 自己动手刷油漆 140
- 钉钉子不必费劲 142
- 擦出光亮与洁净 144
- 保持皮鞋的美观 147
- 杯子的清洗 149
- 享受烹调之乐 151
- 维持美丽与健康 153

第九章 美，听得出来

- 善于倾听有人缘 156
- 体谅对方的立场 158
- 不要唠叨不休 160
- 为了求知多阅读 162
- 多充实自己 164
- 多嘴也是种谎言 166
- 问东问西惹人嫌 168

说Yes、说No、说Thanks 170

发挥声音的魅力 172

如何使自己健谈 174

让人愿意聆听你说话 176

第十章 美，笑得出来

真挚的微笑 180

情感的表示 182

礼貌、直爽、开朗 184

机智风趣的谈话 186

美就是脸上挂着笑容 188

怎样笑才美 190

第一章 美，吃得出来





△碱性食物是美容的要素

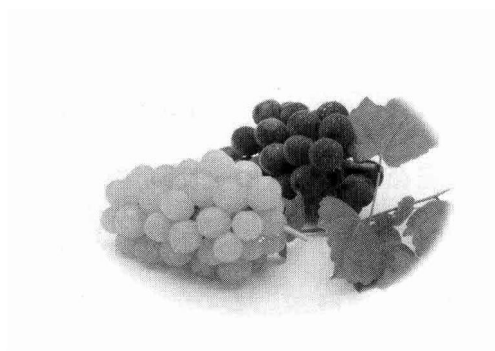
如果忽略食物和美容的密切关系，那么，漂亮和你肯定无缘。

时代进步，女性也在职场中与男性争天下，有时难免觉得自己好辛苦，于是往往会借些名目，邀齐三五好友，大快朵颐一番，作为自己努力工作的犒赏。

既然要吃得痛快，一定不会只吃些蔬菜、水果，蛋糕、火腿、牛肉、奶酪、蛋类、贝类、油炸食品或面粉制品等，也是绝对少不了的，而这些食品吃多了，体内的血液就会偏向酸性，阻碍血液循环，影响新陈代谢，对皮脂质和汗液的分泌、排泄造成不良影响，于是皮肤会变得敏感、脆弱、粗糙，这无疑疑是皮肤大敌。

因此，爱美的女性务必三思而后“吃”，平常要多食用蔬菜、水果，尤其要常食用马铃薯、海藻、豆类、牛蒡等碱性食物。

千万不要因此而觉得扫兴，其实仍有许多健康、自然的食物，值得品尝；另外，吃不成高脂、高糖分的蛋糕，吃红豆馅的饼也不错，红豆含有维生素B，能消除疲劳，有助健康，既可解除工作紧张的压力，又能达到美容效果，一举两得。





△蔬果促进肌肤柔滑

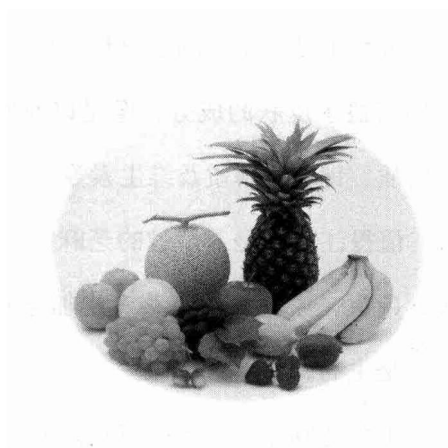
最近很流行“果酸换肤”，许多女性希望借此拥有白皙美丽的肌肤，却往往因为操之过急或使用不当，过度刺激皮肤而使其灼伤。

其实，只要促进肌肤的新陈代谢，就可以让皮肤变得白嫩。如果能利用“三温暖”或“蒸气浴”更好，在这些地方，先将身体浸入微温的水中，使体温完全恢复到常态，再进入“三温暖”室，如此反复进行，就能收到很好的效果。当然，若是在自己家中，则不妨在入浴之际用力摩擦皮肤，一方面可增进血液循环，另一方面使皮肤变薄，在不知不觉中促进皮肤的新陈代谢。

如果想保持肌肤光滑，每天最好食用绿、黄、红三种颜色的蔬果。

绿色蔬果可增进内脏健康，有青椒、茼蒿、茼蒿等；黄色蔬果有清血的作用，像高丽菜、南瓜、香瓜、地瓜等；红色蔬果能增加人体的抵抗力，如红萝卜、西红柿、草莓、苹果等。

套句流行的广告语：吃了这些蔬果，你的人生将是彩色的！





△生食芝麻对皮肤有益

蛋黄酥上常会洒上几粒芝麻，一方面可以区别不同种类，一方面又可当做装饰，十分俏皮可爱。

可别小瞧这小小的芝麻粒，里头蕴含着丰富的复合脂质等多种有益于皮肤的成分，像是以亚麻仁油酸为首的良脂成分、蛋白质、钙质、磷质及维生素等等。

值得注意的是，炒过的芝麻固然比较香，营养价值却会流失，所以，家庭主妇在菜肴中加芝麻时，最好一半是炒过的、一半是生的。

生食芝麻除了对皮肤有益之外，也可以使秀发更为乌黑亮丽。但千万不可大量食用，囫囵乱吃。

春夏二季，每天 1/2 小匙即可；秋冬二季，可多吃一些，但也以一匙为限。如果吃得太多，反而会引起头发掉落，不可

不慎！

如果你希望秀发乌黑亮丽，肌肤充满光泽，除了芝麻之外，还应该多吃豆类、葡萄等植物性蛋白质含量高的食物，叶绿素含量丰富的绿色蔬菜，以及海带、贝类等富含钙质的食物。