

魅力女人

珍实汇

崔钟雷 主编

何谓女人的魅力，
即在细节之处彰显气质，
从小处做起，精心雕琢而不显刻意，
坚持独立与自信。

女人的养颜密码 美丽的最高机密
做魅力女人，拥有精致生活，享受完美人生。

温婉大方 优雅娴静 韵味古典 气质天成

当女人拥有魅力，一颦一笑将尽显淑女风范。

做魅力女人，用智慧获得爱与尊严，谈笑之间尽风雅。

做魅力女人，用爱心获得情与关怀，举手投足显内涵。

珍实汇

魅力女人

崔钟雷 主编



黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人 / 崔钟雷编. -- 哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2014.5
(珍实汇)
ISBN 978-7-5318-4661-1

I. ①魅… II. ①崔… III. ①女性-服饰美学-通俗读物②女性-保健-通俗读物 IV. ①TS941.11-49
②R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 084356 号

书 名 / 魅力女人

主 编 / 崔钟雷
策 划 / 钟 雷
副 主 编 / 周 烨 贾文婷 章 蕾
责任编辑 / 曲 莹
装帧设计 / 稻草人工作室 
出版发行 / 黑龙江美术出版社
地 址 / 哈尔滨市道里区安定街 225 号
邮政编码 / 150016
编辑版权热线 / (0451) 55174988
销售热线 / 4000456703 (0451) 55183001
网 址 / www.hljmscbs.com
经 销 / 全国新华书店
印 刷 / 大厂回族自治县正兴印务有限公司
开 本 / 787mm × 1092mm 1/16
印 张 / 13
字 数 / 190 千字
版 次 / 2014 年 5 月第 1 版
印 次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5318-4661-1
定 价 / 29.80 元

本书如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



目录

第一章 美颜护肤

认识你的肌肤

- 一、皮肤类型/012
- 二、测试方法/013
- 三、分类护理/014

年龄与护肤的关系

- 一、青春期肌肤护理/015
- 二、25岁肌肤抗衰老/016
- 三、30岁肌肤保养/017
- 四、35岁肌肤重保湿/018
- 五、40岁肌肤护理/020

化妆品分类

- 一、洁肤类/022
- 二、护肤类/023
- 三、修容类/025
- 四、特殊类/026

皮肤的基础护理

- 一、根据肤质洗脸/027
- 二、常见的洁面误区/028
- 三、化妆水/031

- 四、护肤液/031
- 五、日霜/032
- 六、晚霜/032
- 七、防晒霜/032
- 八、隔离霜/033
- 九、眼霜/033
- 十、精华素/033
- 十一、颈霜/034
- 十二、去角质/034
- 十三、去角质的禁忌/035
- 十四、去角质产品的选择/036

第二章

美发美饰

发质自测

- 一、发质分类/038
- 二、测试方法/039
- 三、护理步骤/041
- 四、分类护理/042
- 五、护发产品/044

发型打理

- 一、脸型 VS 发型/046
- 二、长发打理/048
- 三、中短发打理/049
- 四、韩式盘发/050
- 五、蓬松公主头/051
- 六、淑女发型/051

- 七、周末短发/052
- 八、正式发型/052
- 九、浪漫编发/052
- 十、刘海儿也时尚/053

烫染大联盟

- 一、染发/053
- 二、染发剂类型/054
- 三、肤色 VS 发色/055
- 四、烫发/056
- 五、烫发剂的种类/057
- 六、烫发种类/058

饰品的搭配细则

- 一、服饰如何搭配/059
- 二、项链/061
- 三、手链与手镯/062
- 四、戒指/064
- 五、耳饰/066
- 六、手表/068

第三章

瘦身入门

弄清原因才能瘦

- 一、你离肥胖有多远/070
- 二、你属于哪种肥胖/071
- 三、测量你是否肥胖的方法/073

减肥前的准备工作

- 一、你真的需要减肥吗/075

二、记录自己的体重与尺码/076

三、生理肥胖与“心理肥胖”/078

四、热量平衡原理/080

五、食物热量与减肥的关系/085

六、食物热量如何消耗/086

七、常见主食热量的计算/087

认清减肥的几大误区

一、吃得少就能瘦/088

二、低脂肪不等于低热量/089

三、拒绝热量的急速瘦身餐/089

四、正确认识卡路里/091

五、告别油脂才能瘦/092

六、只要运动就能瘦/092

七、咖啡可以刮肠子/093

八、吃辣可以燃烧脂肪/093

了解自己的体质让减肥更简单

一、五种最难瘦的体质/094

二、体寒女性的瘦身要点/096

三、你是内分泌失调型肥胖吗/097

四、是什么造成体重的变化/098

五、只适合女性的生理周期减肥法/101

六、告别便秘,拒绝小肚腩/106

第四章

吃对东西才能瘦

饮食与肥胖的关系/110

减肥不只靠节食/111

调节饮食不等于厌食/112

主食如何选择/113

健康食物冠军——红薯/114

米饭与糙米/115

植物油 PK 动物油/117

减肥时一定要吃的食物/118

可以解馋的小零食/119

减少卡路里还不够/121

风味小吃是无形杀手/121

你在面对饮食失调吗/123

治标又治本的膳食金字塔/124

吃饭要吃几分饱/126

减肥时请喝粥/126

外出就餐小心菜名陷阱/127

洗不去的肥油/128

对减肥有益的烹调方式——凉拌/129

让你有饱腹感的食物/130

吸油脂的食物/133

白天吃,晚上动/135

晨起蔬菜汁/136

喝对咖啡,燃脂瘦身/137

耗脂高手乌龙茶/137

炎夏瘦身冬瓜餐/138

明星都用的香蕉减肥法/139

全素减肥要有取舍/141

减肥推荐白萝卜/142
黑米减肥法/142
喝奶减肥/144
红酒奶酪减肥法/146
代谢酵素减肥法/146
低胰岛素减肥法/148
夏季苦瓜减肥法/148
苹果减肥法/149
减肥圣果小番茄/151
警惕饮食中的砂糖/156
减轻罪恶感的黑巧克力/157
奇妙的杏仁/158
让你觉得幸福的鱼/159
强力推荐的 12 种方便减肥茶/159
你的美食黑名单/162
绝对不吃的食物/165

第五章

运动让你随心瘦

运动与减肥的关系

- 一、测测你的运动指数/168
- 二、为什么要运动/172
- 三、增加肌肉可以提高基础代谢/174
- 四、随时随地的瘦身运动/174
- 五、随时随地瘦身运动的要点/174
- 六、运动后是否要喝能量饮料/175

七、运动前后必须要做的事/177

排毒减肥的有氧运动

一、选择你的有氧运动/178

二、黄金运动——慢跑/180

三、美体修形的有氧操/183

四、简单走路也能瘦/184

五、刚柔并济的有氧搏击操/186

六、美形塑造师——游泳/189

七、泳姿减赘肉/191

轻松塑身减脂运动

一、针对肌肉的塑身练习/193

二、上班族的运动方案/195

三、六种超级燃脂运动/196

时尚的瑜伽运动

一、认识瑜伽/198

二、练习瑜伽的准备工作/198

三、练习瑜伽的注意事项/199

四、办公室瑜伽/200

五、居家瑜伽/202

六、健身普拉提/204

珍实汇

魅力女人

崔钟雷 主编



黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人 / 崔钟雷编. -- 哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2014.5
(珍实汇)
ISBN 978-7-5318-4661-1

I. ①魅… II. ①崔… III. ①女性-服饰美学-通俗读物②女性-保健-通俗读物 IV. ①TS941.11-49
②R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 084356 号

书 名 / 魅力女人

主 编 / 崔钟雷
策 划 / 钟 雷
副 主 编 / 周 烨 贾文婷 章 蕾
责任编辑 / 曲 莹
装帧设计 / 稻草人工作室 
出版发行 / 黑龙江美术出版社
地 址 / 哈尔滨市道里区安定街 225 号
邮政编码 / 150016
编辑版权热线 / (0451) 55174988
销售热线 / 4000456703 (0451) 55183001
网 址 / www.hljmscbs.com
经 销 / 全国新华书店
印 刷 / 大厂回族自治县正兴印务有限公司
开 本 / 787mm × 1092mm 1/16
印 张 / 13
字 数 / 190 千字
版 次 / 2014 年 5 月第 1 版
印 次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5318-4661-1
定 价 / 29.80 元

本书如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



前言

台湾著名美女主播小S曾说过“世上没有丑女人，只有懒女人”。不错，女人似乎天生就无法抗拒对于美丽的诱惑，所以发现美丽的秘密，追求美好的事物，不断完善自身成为美丽、时尚的优质女子就成为了女人终身的事业。

为此，我们为广大爱美女性量身打造了这本《魅力女人》，此书从多角度出发，涵盖了时尚领域美容美体等方面的知识，让读者能够全方位地学习“美丽圣经”，并成为名副其实的魅力女人。

本书共分为五章，第一章从美颜护肤入手，教会读者了解、呵护我们的肌肤，并针对自身特点选择适合自己的美容产品，有针对性地让读者的肌肤更加完美；“美发美饰”为大家介绍了基本的护发常识及各种流行发型的打造等，让“美丽从头开始”不再是梦想；针对现代女性减肥这一话题，本书用三章的内容加以阐述，为大家提供了多种有效的塑形方案，同时配有健康塑形食谱，让您在享受美味的同时塑造玲珑曲线。此外，还结合简单的运动，让您的身材更加完美。

这是一个关于美丽的讲堂，希望每一位爱美的女性都能够融入其中，破译美丽密码，感悟出美丽心得，做一个由内到外散发迷人气质的魅力女人。



目录

第一章 美颜护肤

认识你的肌肤

- 一、皮肤类型/012
- 二、测试方法/013
- 三、分类护理/014

年龄与护肤的关系

- 一、青春期肌肤护理/015
- 二、25岁肌肤抗衰老/016
- 三、30岁肌肤保养/017
- 四、35岁肌肤重保湿/018
- 五、40岁肌肤护理/020

化妆品分类

- 一、洁肤类/022
- 二、护肤类/023
- 三、修容类/025
- 四、特殊类/026

皮肤的基础护理

- 一、根据肤质洗脸/027
- 二、常见的洁面误区/028
- 三、化妆水/031

- 四、护肤液/031
- 五、日霜/032
- 六、晚霜/032
- 七、防晒霜/032
- 八、隔离霜/033
- 九、眼霜/033
- 十、精华素/033
- 十一、颈霜/034
- 十二、去角质/034
- 十三、去角质的禁忌/035
- 十四、去角质产品的选择/036

第二章

美发美饰

发质自测

- 一、发质分类/038
- 二、测试方法/039
- 三、护理步骤/041
- 四、分类护理/042
- 五、护发产品/044

发型打理

- 一、脸形 VS 发型/046
- 二、长发打理/048
- 三、中短发打理/049
- 四、韩式盘发/050
- 五、蓬松公主头/051
- 六、淑女发型/051

- 七、周末短发/052
- 八、正式发型/052
- 九、浪漫编发/052
- 十、刘海儿也时尚/053

烫染大联盟

- 一、染发/053
- 二、染发剂类型/054
- 三、肤色 VS 发色/055
- 四、烫发/056
- 五、烫发剂的种类/057
- 六、烫发种类/058

饰品的搭配细则

- 一、服饰如何搭配/059
- 二、项链/061
- 三、手链与手镯/062
- 四、戒指/064
- 五、耳饰/066
- 六、手表/068

第三章

瘦身入门

弄清原因才能瘦

- 一、你离肥胖有多远/070
- 二、你属于哪种肥胖/071
- 三、测量你是否肥胖的方法/073

减肥前的准备工作

- 一、你真的需要减肥吗/075

二、记录自己的体重与尺码/076

三、生理肥胖与“心理肥胖”/078

四、热量平衡原理/080

五、食物热量与减肥的关系/085

六、食物热量如何消耗/086

七、常见主食热量的计算/087

认清减肥的几大误区

一、吃得少就能瘦/088

二、低脂肪不等于低热量/089

三、拒绝热量的急速瘦身餐/089

四、正确认识卡路里/091

五、告别油脂才能瘦/092

六、只要运动就能瘦/092

七、咖啡可以刮肠子/093

八、吃辣可以燃烧脂肪/093

了解自己的体质让减肥更简单

一、五种最难瘦的体质/094

二、体寒女性的瘦身要点/096

三、你是内分泌失调型肥胖吗/097

四、是什么造成体重的变化/098

五、只适合女性的生理周期减肥法/101

六、告别便秘,拒绝小肚腩/106

第四章

吃对东西才能瘦

饮食与肥胖的关系/110

减肥不只靠节食/111