



杨澜、于丹、陈鲁豫、徐静蕾等30位名人与您共同分享美丽!

美人计

精品购物指南[®] 编著
LIFE STYLE

 中国轻工业出版社

美人计

精品购物指南[®] 编著
LIFE STYLE

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

美人计 / 《精品购物指南》报社编著. — 北京 :
中国轻工业出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5019-8298-1

I. ①美… II. ①精… III. ①女性—保健—基本知识
②女性—美容—基本知识 IV. ①R173②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115266号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中达兴雅印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年7月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 13

字 数: 400千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8298-1 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110523S8X101HBW



前言

女人都自信聚天地之灵气，因此，即便岁月雕刻，也不愿失去纯美的容颜；女人都自信凝水木之精华，因此，哪怕结婚生子，也要拥有一颗纯净的心。清纯、健美，是女人们一生的追索！

用心爱生活，用心爱自己，你就可以永远成为这样的美女。《美人计》一书，从身、心两方面，为你提供实用见效、操作简便的美人速成法。

将计就计，你会一辈子做美人！





上篇·形美人

第一章 美肤美体——外露的美

“膜力”庄园	10
挺进罩杯	13
了解水疗	19
约会水疗	23
明星支招·护唇妙招	28
专家会诊·完美肌肤先祛斑	33

第二章 会吃爱动——享“瘦”的美

七日瘦身汤	36
排毒通关术	40
血型瘦身法	44
温暖瑜伽功	48
轻松室内练	53
明星支招·吃出白嫩肌	56
专家会诊·做“可”美人	61

第三章 良好习惯——持久的美

不要松骨质	64
防危止误区	67
气血真美人	70
明星支招·“孜”味美人	74
专家会诊·美人远离体寒	77

第四章 补养脏器——光鲜的美

养肺变水嫩	80
养肝足气血	84
护卵巢保永久	88
明星支招·有神才够美	92
专家会诊·肾好才是真好	95

第五章 慢生活——从容的美

从容慢生活	98
越睡越美丽	100
让心去“流浪”	104

明星支招·加分幸福·····	109
专家会诊·誓当睡美人·····	115

下篇·心美人

第一章 独处时光——悦己才悦人

学会爱自己·····	120
适时解压力·····	123
色彩施魔法·····	126
闺蜜心中事·····	131
浪漫释情怀·····	136

第二章 谈情说爱——“阅”人才悦己

四法了解“他”·····	144
不当便利贴·····	147
失恋不失心·····	151
智慧识男人·····	154

第三章 婚姻之舟——包容更幸福

改造不如营造·····	158
婚姻重于诱惑·····	162
赞美与宽容·····	165
妙招赢幸福·····	168

第四章 纵横职场——平和才精彩

有自己的事业·····	172
职场“钝感力”·····	175
职场生存法则·····	178
职场护身符·····	182
营造职场关系网·····	185

第五章 观美人事——将心比心

杨澜 优雅不败·····	190
于丹 感受幸福·····	196
陈鲁豫 不当女强人·····	199
徐静蕾 才华至上·····	203

上篇·形美人

第一章 美肤美体——外露的美

“膜力”庄园	10
挺进罩杯	13
了解水疗	19
约会水疗	23
明星支招·护唇妙招	28
专家会诊·完美肌肤先祛斑	33

第二章 会吃爱动——享“瘦”的美

七日瘦身汤	36
排毒通关术	40
血型瘦身法	44
温暖瑜伽功	48
轻松室内练	53
明星支招·吃出白嫩肌	56
专家会诊·做“可”美人	61

第三章 良好习惯——持久的美

不要松骨质	64
防危止误区	67
气血真美人	70
明星支招·“孜”味美人	74
专家会诊·美人远离体寒	77

第四章 补养脏器——光鲜的美

养肺变水嫩	80
养肝足气血	84
护卵巢保永久	88
明星支招·有神才够美	92
专家会诊·肾好才是真好	95

第五章 慢生活——从容的美

从容慢生活	98
越睡越美丽	100
让心去“流浪”	104

明星支招·加分幸福·····	109
专家会诊·誓当睡美人·····	115

下篇·心美人

第一章 独处时光——悦己才悦人

学会爱自己·····	120
适时解压力·····	123
色彩施魔法·····	126
闺蜜心中事·····	131
浪漫释情怀·····	136

第二章 谈情说爱——“阅”人才悦己

四法了解“他”·····	144
不当便利贴·····	147
失恋不失心·····	151
智慧识男人·····	154

第三章 婚姻之舟——包容更幸福

改造不如营造·····	158
婚姻重于诱惑·····	162
赞美与宽容·····	165
妙招赢幸福·····	168

第四章 纵横职场——平和才精彩

有自己的事业·····	172
职场“钝感力”·····	175
职场生存法则·····	178
职场护身符·····	182
营造职场关系网·····	185

第五章 观美人事——将心比心

杨澜 优雅不败·····	190
于丹 感受幸福·····	196
陈鲁豫 不当女强人·····	199
徐静蕾 才华至上·····	203

美人计

精品购物指南® 编著
LIFE STYLE

 中国轻工业出版社

前言

女人都自信聚天地之灵气，因此，即便岁月雕刻，也不愿失去纯美的容颜；女人都自信凝水木之精华，因此，哪怕结婚生子，也要拥有一颗纯净的心。清纯、健美，是女人们一生的追索！

用心爱生活，用心爱自己，你就可以永远成为这样的美女。《美人计》一书，从身、心两方面，为你提供实用见效、操作简便的美人速成法。

将计就计，你会一辈子做美人！



图书在版编目(CIP)数据

美人计 / 《精品购物指南》报社编著. -- 北京 :
中国轻工业出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5019-8298-1

I. ①美… II. ①精… III. ①女性-保健-基本知识
②女性-美容-基本知识 IV. ①R173②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115266号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中达兴雅印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年7月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 13

字 数: 400千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8298-1 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

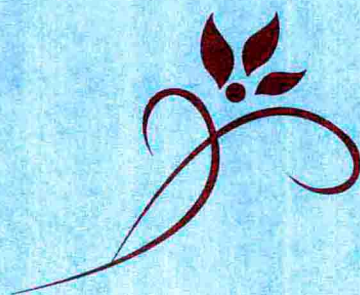
网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110523S8X101HBW

上篇・形美人

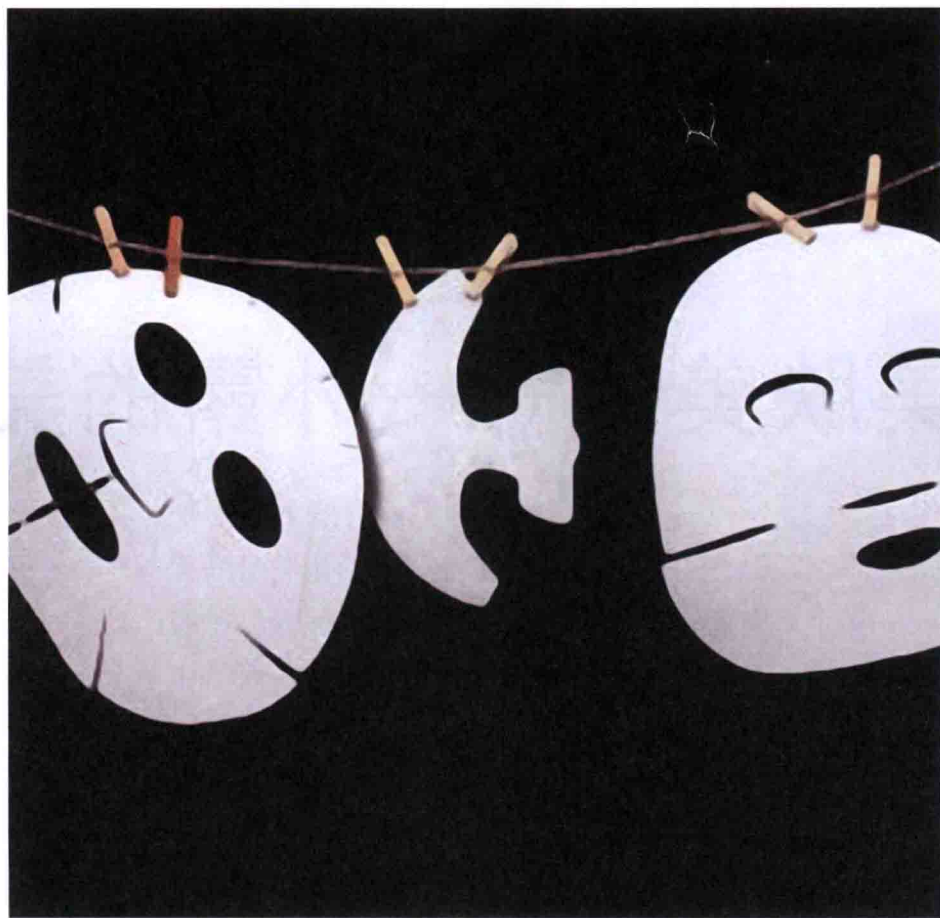


第一章

美肤美体——外露的美

无论春、夏、秋、冬，爱美的女性都关注自己的皮肤和身材，不让美丽随着季节的变换而流逝。平时注重保养自己的肌肤和身体，就会有意想不到的收获，让你看上去就很美！

随着时间的流淌，女人要善于利用自己的优势，学会保养，学会“敛藏”，好似珍藏的美酒，健康、美丽就会优雅绽放，历久弥香！无论岁数多大，女人的风采一样不打折！



在众多护肤品中，面膜无疑是比较老资格的一种。

“膜力”庄园