



我最想要的美丽书

秦彬 著

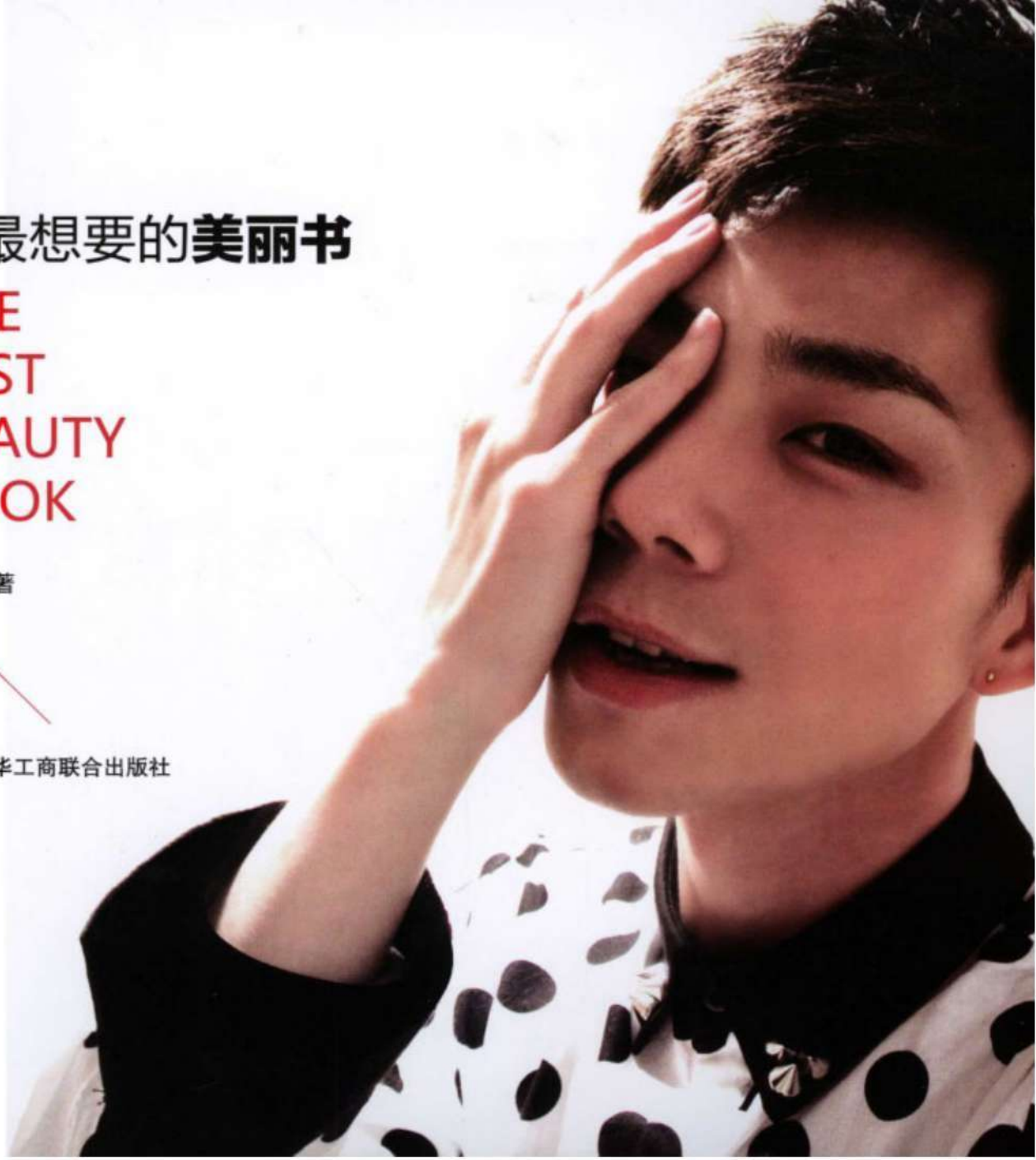
 中华工商联合出版社

我最想要的美丽书

THE
BEST
BEAUTY
BOOK

秦彬 著

 中华工商联合出版社



图书在版编目(CIP)数据

我最想要的美丽书 / 秦彬著. — 北京: 中华工商
联合出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5158-0576-4

I. ①我… II. ①秦… III. ①美容—基本知识 IV.
①TS974.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第149181号

我最想要的美丽书

作 者: 秦 彬
责任编辑: 郑 婷 胡小英
书籍装帧: 创意零檬
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司
版 次: 2014年2月第1版
印 次: 2014年2月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/24
字 数: 100千字
印 张: 9.75
书 号: ISBN 978-7-5158-0576-4
定 价: 39.80元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http: //www.chgsicbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915



Contents 目录

开场白	008
特别推荐	012
Chapter 1 打好基础，让素颜更美丽	015
要美丽从自我了解开始	017
走出“洗脸”的误区	019
基础护肤四部曲	025
独家教授敷面膜技巧全面升级	033
Chapter 2 塑造健康迷人曲线	041
几个小技巧轻松减肥	043
瘦身餐，让你怎么吃也不胖	047
SOS！拯救大象腿	051
两瓶矿泉水，告别双臂“蝴蝶袖”	055
简单瑜伽动作，3分钟完美塑形	057
美丽体态，千万不要忽略颈部	063
提升臀部性感线条	065
自制轻体餐，好身材吃出来	066



Chapter 3 解决问题肌肤的独家秘籍	069
击退眼部干纹，眼周水灵灵	071
烦人鱼尾纹，怎样减淡它？	073
赶走眼部浮肿，金鱼眼不再来	075
10 分钟，经济实惠祛除黑眼圈	077
不做“斑”干部，重现白皙无瑕	080
告别恼人的“草莓鼻”	089
战“痘”大行动，肌肤清爽无负担	093
预防皱纹，从生活习惯做起	097
超干肌肤的保湿技巧	103
敏感肌肤的护肤之道	107

Chapter 4 从头到脚都要美丽

养出飘逸秀发	111
别让颈部泄露了年龄	113
养出纤纤玉手	121
养足养身心的独家妙方	123
不容忽视的腿部护理	131
让胸部更有“型”的秘密	139
唇部保养，预防“婆婆嘴”	145
牙齿要健康，也要美白	147
神奇精油配方，呵护全身肌肤	149
每日冥想，好心态让你青春永驻	153
	155

Chapter 5 花草驻颜，喝出好气色

复方花草茶，平和心情保容颜	159
自制抗老美肤茶，和自由基 Say good bye	161
明目养颜茶，内调护眼	163
来杯补水美肤茶，调节体内“水磁场”	165
每日一杯生津调理健康茶	166
养颜祛斑茶，每天一杯不做“斑干部”	169
	170



Chapter 6 简易经络按摩法	173
胃经上的美容穴，常按美肤又养生	175
快速学，教你预防初老按摩术	177
按一按气血畅，容颜不老气色佳	181
每周家庭 SPA，肌肤焕然新生	183
常按眼周穴位，双眸有神采	185
面部抗皱提拉按摩术	187
Chapter 7 日常化妆快学篇	191
上班前 5 分钟快速搞定底妆	193
明眸善睐的简单通勤眼妆	197
最容易的收紧脸部小脸妆	201
教你做救急粉扑，保持妆容持久	203
学会腮红的正确打法	205
完美唇部，就要不脱妆	209
眉笔 + 眉粉打造自然双眉	211
Chapter 8 20, 30, 40, 50 美丽篇	213
20 岁年轻肌肤，基础保湿是王道	215
30 岁轻熟龄肌肤，提前抗老显自信	219
40 岁成熟肌肤，学会修护巧减龄	223
50 护肤养生好心态，青春不掉队	227



开场白

还记得 16 岁的冬天，北京的天气格外冷，逐渐阴沉的天空酝酿着一场大雪，很快鹅毛般的雪片便洒落下来，雪后的第二天，天空便刮起了大风，一个背着双肩书包骑着单车努力迎风前行的人，经过 30 分钟路程到达了学校，刚一坐下同桌就大叫了一声，支支吾吾地说：“你的



脸怎么了……”急忙找来一面小镜子，“啊！”怎么满脸暴皮啦！

你一定猜出来了，没错，那个人就是我！一个满脸爆皮的我！一个满脸都觉得干痒和紧绷的我！当时，我自己都吓了一跳！

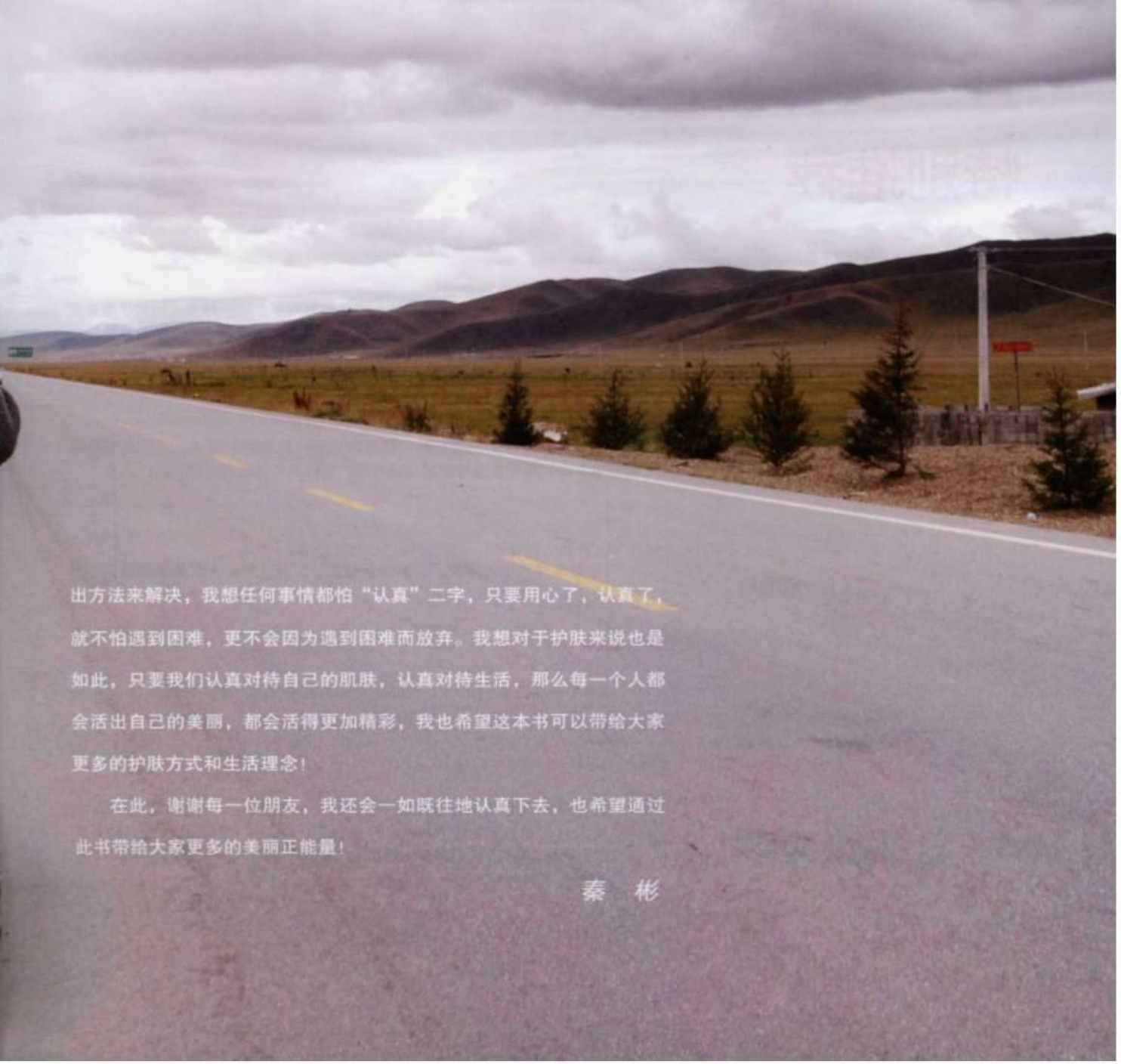
为了让自己的皮肤不再暴皮，不再吓到同学们，我开始研究护肤，从此便一发不可收拾，经过不懈努力，我不仅调理好自身的肌肤，还成为当时学校里的“护肤专家”，而后，我立志从事美容护肤行业。

经过不懈的努力，自己先后在电视美容节目、美容杂志、门户美容频道工作了10年，并受邀到访了很多国家，了解了不同美容品牌的流行趋势和理念，在工作中逐渐晋升为具备专业美容知识的先锋人物，以神农尝百草的精神和专业的知识背景，让自身的护肤理念升华到内外兼修的层面，并潜心研究及创新护肤手法、芳香疗法、内调养护、穴位辅助等方面，将其综合运用到肌肤养护中，也让护肤的含义更加深入。

之前在很多媒体上发表过不少美容的文章，也经常有人问我各种各样的护肤问题，我发现还是有很多人对护肤不甚了解，甚至连基本的清洁都存在误区，作为一名美容领域的工作者，我有义务也有责任将美容护肤的知识传播给大家，尽我所能帮大家解决更多的“面子”问题，于是就促成了这本书的诞生。

就像当年的我一样，对于肌肤出现的问题我没有放任不理，而是找





出方法来解决，我想任何事情都怕“认真”二字，只要用心了，认真了，就不怕遇到困难，更不会因为遇到困难而放弃。我想对于护肤来说也是如此，只要我们认真对待自己的肌肤，认真对待生活，那么每一个人都活出自己的美丽，都会活得更加精彩，我也希望这本书可以带给大家更多的护肤方式和生活理念！

在此，谢谢每一位朋友，我还会一如既往地认真下去，也希望通过此书带给大家更多的美丽正能量！

秦 彬

特别推荐

《优家画报》
全国美容创意总监 | 钱 慧

“从翻开第一页起，就能清晰快速地了解呵护肌肤、打造靓妆和优雅生活的美丽之道，对于当下崇尚简单而高效的美肤小时代来说，尤其适合推荐给明朗利落的俏女郎。”

《风尚志》杂志社
副主编 | 殷春颖
Vicky

“没有华而不实的绚丽辞藻，而是贴近每一处细微的需求，《我最想要的美丽书》为你揭开美丽背后的点滴智慧，给你真正的滋养。”

兰芝中国
品牌经理 | 苗芃芃

“秦彬老师严谨的态度，扎实的专业知识！兰芝期待大家的美丽转变，预祝新书大卖！”

《米娜》
执行主编 | 郑培莎

“美丽不需要昂贵的价格、不需要华而不实的言语，秦彬老师将10年美肤经验积累起来并传播给大家，读《我最想要的美丽书》让人生更美好！”

innisfree 悦诗风吟中国
品牌经理 | 金 哲
KIM CHUL

“小清新的好朋友秦彬先生出书啦！关于女性的美，中国和韩国都有异曲同工之处，都是注重外貌和内在的双重滋养。此书从自然主义出发，充分表达了“外护肤，内调理”的东方美学理念，希望它能成为每个爱美之人心中《我最想要的美丽书》！”

资深媒体人 | 易铃娜

认识秦彬老师许多年，他的认真与努力，一点一滴的进步我都看在眼里，对于美丽这项事业来说没有捷径，通过这本美丽书，让我们看到一个专业、敬业、执着的专家老师，无论你对美容有多少研究，这本《我最想要的美丽书》都是一本值得收藏的好书！

光线传媒
资讯事业部总裁 | 丁丁张

追求细节和更美的人生才是好人生，你做到了吗？

雪花秀中国
品牌经理 | 杨绮华

亲近美，感受美！读秦彬老师的美丽书！

医学美容品牌“宠爱之名”
创办人 | 吴蓓薇

这是一本教导你如何宠爱自己的美丽书！

梦妆中国
品牌经理 | 周 丽

秦彬老师是一位非常专业的美容护肤达人，他把积累多年的，丰富且实用的心得都写在了这本美丽书中，让我们跟着他，一起快乐美肤吧！希望每个人都拥有无瑕、健康的花漾美肌！

Onlylady
执行总经理 | 凯 罪

专注才能成功，认真才能实现，秦彬老师用多年的美肤经验和专业的知识，汇聚成这本《我最想要的美丽书》，Onlylady 愿和大家一起读懂美丽之书，实现美丽人生！



Chapter 1

打好基础，让素颜更美丽



