

众多专家联手推荐 尽情享受健康生活

ZHONGDUOZHUANJIALIANSHOUTUIJIANJINQINGXIANGSHOUJIANKANGSHENGHUO

塑造女人 新亮点



专家养生保健指南

这是一本塑造女人美丽的说明书，让你在衣着打扮和举手投足中做一个神采飞扬的魅力女人。

【精美双色版】

赵彩英 / 编著

SUZAONÜRENXINLIANGDIAN

妆伴女性美丽容颜 细心呵护如水肌肤 让秀发轻舞飞扬 漂亮是穿出来的

饰品装点靓丽时尚 运动塑造完美身材 排毒养颜轻松美丽

中医古籍出版社

众多专家联手推荐 尽情享受健康生活

ZHONGDUOZHUANJIALIANSHOUTUIJIANJINQINGXIANGSHOUJIANKANGSHENGHUO

塑造女人 新亮点

专家养生保健指南

这是一本塑造女人美丽的说明书，让你越来越打扮和举止
足中做一个神采飞扬的魅力女人

江苏工业学院图书馆
藏书章

【精美双色版】

赵彩英 / 编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家养生保健指南/赵彩英编著. —北京:中医古籍出版社,2009.1

ISBN 978 - 7 - 80174 - 683 - 2

I. 专… II. 赵… III. ①养生(中医)—基本知识
②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 209762 号

专家养生保健指南 塑造女人新亮点

编 著:赵彩英

责任编辑:刘婷 轩宇鹏

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京市兆成印刷有限公司

开 本:710mm × 960mm 1/16

印 张:19.25

字 数:240 千字

版 次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数:0001 ~ 3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 683 - 2

定 价:26.80 元(全套 160.80 元)



Su Zao Nu Ren

Xin Liang Dian

前言 FOREWORD

女人究竟是什么呢？是上帝从亚当身上取下的一根肋骨？还是柔弱、美丽、性感、迷人的精灵？

女人或许是一首诗，有风情万种的隽永；女人或许是一湾水，有黯然销魂的柔情；女人或许是一束花，有暗香在握的回味；女人或许是一幅画，有典雅宜人的渲染。

美丽其实不全在浮华的外表，它是温婉可人的姿质，是喧嚣中的晶莹品性，是灵动却不嚣张的才情，是弥久日醇的魅力，是源自健康的蓬勃朝气，是永不褪色的女人风采。外貌的端正加上内心的丰富，才形成了女人的美丽。

女人应该认识到自己的美丽，追求魅力与独特之处，并将美丽这一优势运用得适当有度，这是女人应该修炼的一种素质。

然而，女人的美却是需要时间和心力的投入，晶莹剔透的如肌肤、美丽容颜的装扮、轻舞飞扬的秀发、婀娜多姿的曲线、靓丽时尚的衣装以及内在高雅的气质，都能点燃女性独有的魅力，让女性瞬间变得神秘、浪漫、妩媚、楚楚动人。

本书包括容貌、服饰、仪表等内容，诠释女人每时每刻的美丽妆容与姿态，让你成为一个衣着得体、妆容清新、举止大方的魅力女人。



Su Lao Ni Ren

Xin Liang Dian

前言 FOREWORD

女人的相貌是上天给予的，这很难改变，但却有很多方式让自己散发出迷人的气质魅力。仪容整洁、打扮得体、配饰巧妙、举止优雅……无一不能展现脱俗的气质。只要用心体会，你一定能让自己成为一个楚楚动人的气质女人。

编者

Su Zao Nu Ren

Xin Liang Dian

目录 CONTENTS

第一章 妆伴女性美丽容颜

威胁容貌的危险信号	3
正确化妆美容更能体现女性健美	4
女性容颜美包括哪些	6
六种伤害肌肤的美容操作	10
怎样“洗”出美丽容颜	12
怎样“贴”出美丽容颜	13
脸部保湿小妙方	14
护肤易犯的三种错误	15
如何塑造美丽脸庞	16
怎样增强容貌美感	17
女性怎样正确使用化妆品	19
女性应根据自己皮肤的特点化妆	21
根据自己的脸型化妆	23
职业与彩妆	25
化好职业妆必须掌握的五个要点	26
清爽彩妆装扮出不同的你	27
如何使你蛾眉如黛	28
画出与脸型相配的眉型	30
让明眸顾盼生辉	31
美目的化妆步骤	33
如何打造迷人睫毛	34



Su Lao Ni Ren

Xin Liang Dian



目录 CONTENTS

怎样让睫毛变得更美丽	35
画出秀美挺拔的鼻子	37
诱人红唇的九步描画	38
不同唇型的理想勾画	38
选择口红的颜色	40
口红秀出最美的嘴唇	41
拥有一口洁白的牙齿	42
打造 OL 靓丽妆容	44
浓妆艳抹对人的危害	47
预防和消除面部的皱纹	48
美肤的最佳时间	51
脸部按摩出你的美丽容颜	52
不要忽视美丽的颈部	53
颈部养护的七项注意	54
美丽妆容的八个窍门	54
如何成为 Party 妆容的女主角	56
如何填充丽人锦囊	57

第二章 细心呵护如水肌肤

使皮肤未老先衰的五种原因	61
使皮肤变黑的几种诱因	62
皮肤共分为几类	63



Su Zao Nu Ren

Xin Liang Dian

目录 CONTENTS

日常怎样保养皮肤	64
皮肤的家庭护理	65
肌肤保养的三个要素	66
黑皮肤的保养秘诀	67
不同肤质的保湿	68
保护肌肤必须防晒	69
敏感皮肤的护理	71
保持肌肤湿润的科学做法	72
眼部皮肤的保养	74
水是美容护肤的重要物质	75
哪些食物可使皮肤白皙	76
晚间皮肤护理攻略	78
办公室如何拒绝肌肤污染	79
旅途中如何护理妆容	80
日晒后怎样进行肌肤养护	81
错误护肤须慎防	82
每日美丽肌肤的小习惯	83
维生素美颜餐改善肤质	85
唇部护理新概念	86
手部护理不可少	88
防治计算机皮肤	89
怎样通过按摩使皮肤光滑	91
文身对身体的危害	93

Su Zao Ni Ben

Xin Liang Dian

目录 CONTENTS

有痣不宜随意挑	94
提高皮肤保养效果的六项注意	95
春季护肤要点	96
夏季护肤防晒第一	97
秋季护肤四步曲	98
冬季护肤需补水	99
冬季女性美肤十法	100
警惕皮肤警讯	101

第三章 让秀发轻舞飞扬

健康的头发才美丽	105
了解一下你的发质	106
秀发的梳理方法	107
怎样采用正确的洗发方法	108
怎样成就柔顺秀发	109
不良习惯有损头发	111
保护头发的几种方法	113
轻松改变发型，扮靓美丽自我	115
寻找适合自己的发型	117
脸型与卷发	118
根据身高选择不同发型	119
怎样使发型巧配发质	120

Su Zao Nu Ren

Xin Liang Dian

目录 CONTENTS

合理护发让发型更美	121
尽显温柔娇媚的靓发	122
剪出漂亮刘海儿的最佳方案	124
根据不同的发质进行美发	125
秀发补水小妙招	126
养护秀发的六项建议	127
抑制头屑的完美方案	128
美发体现完美个性	129
缤纷彩发装点靓丽女人	129
不同发色炫出不同的你	131
如何选用适当的染发剂	132
DIY 补染方法	132
选择凸显气质魅力的发型	133
根据场合选择不同发式	134
春季如何护养秀发	136
夏天怎样呵护你的秀发	137
冬季如何关爱你的秀发	138
警惕美发厅的美丽谎言	139

第四章 漂亮是穿出来的

如何选购称心如意的服装	143
如何让你的服装更具美感	144



Su Zao Nü Ren

Xin Liang Dian



目 录 CONTENTS

选对衣服穿出个性品味	146
着装的整体风格不容小视	148
着装的原则	150
身材与着装	150
身材高大的人怎样选择服装	152
身材矮小的人怎样选择服装	153
身材肥胖的人怎样选择服装	154
身材瘦小的人怎样选择服装	156
服装色彩与肤色的搭配	157
六种色系服装的完美组合	158
白衣造型重返纯真年代	164
帅气妩媚的中性搭配	166
如何穿出黄金身材	166
OL 如何着装全接触	169
名牌时装的诱惑	172
胸型与内衣	176
内衣选购的原则	177
内衣的色彩	179
怎样选择内裤	180
外衣与内衣的完美搭配	181
外衣与内衣搭配法则	183
名牌内衣的蛊惑	183
穿内衣的礼节	185

Su Zao Nu Ren

Xin Liang Dian

目录 CONTENTS

第五章 饰品装点靓丽时尚

用配饰注解个性	189
常见几种首饰的佩戴	190
手带惹人眼	194
饰品呈现别样异彩	194
饰品的气质	195
身材与首饰搭配技巧	197
脸型与首饰搭配技巧	198
佩戴饰品应注意哪些	199
如何利用小服饰“画龙点睛”	200
怎样选择合适的眼镜	201
皮包与服饰的完美搭配	204
怎样选择披肩	206
怎样选择围巾	208
百变丝巾炫出百变的你	210
个性帽饰装扮个性的你	211
腰带与服饰的完美搭配	213
怎样选择手套	214
鞋子与服装的搭配	215

第六章 运动塑造完美身材

女性形体美包括哪些内容	219
-------------------	-----

Ju Lao Nü Ren

Xin Liang Dian

目录 CONTENTS

肥胖会给人体带来哪些危害	220
塑身运动	221
急速瘦腹现身窈窕身材	222
让体态凹凸有致八招	223
轻轻松松挺起来	224
如何显露迷人的乳沟	225
纤美玉臂的绝妙方法	227
造就性感翘臀的妙招	228
征服小腹突起四法	231
腹部减肥要按摩	232
塑造美臀的三项措施	233
秀出笔直修长的腿	234
你会做美腿美臀操吗	235
健美手的按摩方法怎么做	238
怎样矫正“O”型腿	239
怎样矫正“X”型腿	240
小腿的健美训练	241
纤细脚踝运动操	242
美颜健身柔体操	243
白领女性的健身小绝招	244
瑜伽，静止的运动	245
形体雕塑——舍宾	247

Su Zao Nu Ren

Xin Liang Dian

目录 CONTENTS

第七章 膳食均衡吃出婀娜身姿

瘦身饮食原则	251
三餐瘦身	252
健美饮食有哪些策略	253
维持健康与身段的理想食物	255
健康塑身饮食规则	256
进食前先喝汤有益瘦身	257
饭前吃水果可防体内脂肪积存	257
女人饮食坚持“四不”原则	258
魔鬼身材轻松造就	259
节食减肥、防肥应掌握什么原则	260
饮食调治少女乳房瘦小	261
平坦腰腹的饮食调整方案	262
如此吃就盈盈细腰	263
美臀饮食原则	264
造就美腿的食物	265
孕妇如何预防发胖	267
国际模特学校的饮食原则	268
都市靓女的八个减肥秘诀	269
皮肤健康的饮食法则	271

Su Zao Nu Ren

Xin Liang Dian

目录 CONTENTS

第八章 排毒养颜轻松美丽

什么是毒素	275
身体毒素知多少	276
毒从何而来	277
排毒既能养颜美容又能延年益寿	278
饮食排毒全方略	279
白领的三杯排毒美容茶	280
运动调动人体排毒功能	280
有氧运动和无氧运动	281
瑜伽的优点	282
按摩排毒养颜法	283
洁肤排毒靓丽法	284
水疗排毒	285
秋冬面部排毒	287
精神排毒小方略	288
排毒时间表	289

*Su Lao Nu Ben
Bin Liang Dian*



第一章

妆伴女性美丽容颜



