



Beauty Boost

如果说现代美容化妆品
要求最快捷的美丽效果
那么自然美容法则
更主张长久的“养护”
呵护美的“泉”
灌养美的“源”

芳香法精油 完全美女 9 堂课

加分

庄瑞珍 著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

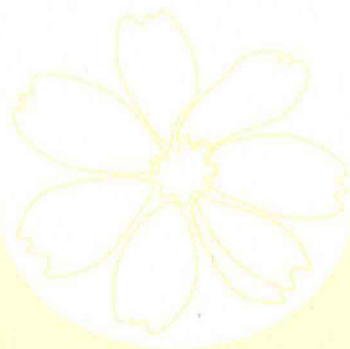
美丽是一种修为

呵护身体 美化心灵

才算是真正懂得美丽的内涵

自然美容的法则

养护女人长久美丽之源



为美丽加分

Beauty Best

图书在版编目(CIP)数据

为美丽加分 / 庄瑞珍编著. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5345-7879-3

I. ①为… II. ①庄… III. ①植物香料—保健—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 027708 号

为美丽加分

编 著 庄瑞珍
责任编辑 孙荣洁
责任校对 郝慧华
责任监制 周雅婷

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 座, 邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 南通印刷总厂有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 8.33
版 次 2011 年 3 月第 1 版
印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7879-3
定 价 42.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。





庄瑞珍



- 台湾忆依整体造型美容学苑董事长
- 芳香疗法照护协会台南市常务理事
- 新光人寿保险公司美容讲师
- 电视台美容专栏现场直播 call in 美容专家
- 广播节目美容现场直播 call in 美容专家
- 瑞士赫伦理化妆品总公司讲师
- 日本 kanebo 化妆品美容顾问
- 荣获台湾省美容卫生评鉴特优
- 荣获台南市美容比赛第一名
- 江苏恒泽堂首席美容顾问

序

收到庄老师要我为她的新书作序的邀请，甚为高兴。

与庄老师相识多年。至今仍然清晰记得第一次见她时耐心而细致地为学员讲解美容知识的情景，新鲜、独到，令人信服，连我这个旁听者也不禁啧啧称赞。相识久了才知道，这些完全得益于她多年来在美容领域苦心研究的结果。

翻开这本《为美丽加分》，我被吸引住了。我所经营的恒泽堂集团是一家致力于女性健康美丽的企业，对健康美容领域也算有见解，但还是不禁感叹其内容全面，文字细腻、隽永。无论是精油护理，还是减肥瘦身到气质修养，总之，女人美丽所触及的方方面面，都堪称专业、系统。

在本书中，庄老师与更多的女性分享她的经验，述说她对生命与美丽独到的见解。温婉



知性的文字，体悟她随意散落在字里行间的生活智慧，分享她作为女人对生活与美丽的理解。她的睿智、知性、从容，让每一个女性都可以对生活胸怀梦想。

庄老师以她从业 20 年的美容心得娓娓道来，如数家珍。也许，女性的生活本身就是个变美的过程，隐藏太多让我们破茧成蝶的细节，只是我们疏于发现。庄老师在她的《为美丽加分》中罗列生活中鲜为人知的保养秘籍，和女性朋友们分享她的美容密器，让你从外表、气质、修养、谈吐各方面完全为你的美丽加分。

何谓美女，是岁月的流逝唯有更增其美而毫无倦意，并且更挺拔、俊秀。庄老师，一位执著坚强的台湾女人，她将半生的学识心得带到大陆，让更多的女性发现美，变美。这让我们由衷钦佩。

我想，能够成为一位认真、细腻、执著而又敏锐的美丽水人的读者，我们很幸运。

江苏恒泽堂集团董事长兼总裁 冯翊

2010 年 8 月 6 日于无锡



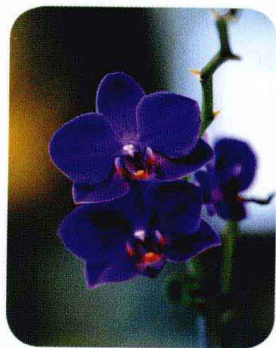
为美丽加分，做优雅女性

优雅，如何丈量？

女人的优雅需要时间与心的投入。姣好的容颜，举手投足间都呈现出一股自然的风韵，让我们瞬间变得妩媚、浪漫……

现在，你手中的这部“美丽宝典秘籍”——《为美丽加分》，将为你拨开修炼优雅途中的迷雾；教会你怎样从身、心、灵上做一个知性、优雅的美丽女人。

庄瑞珍，一位毕生立志于美容事业的天使，从业 20 年之久，在台湾省担任忆侬整体造型美容学苑负责人，芳香疗法照护协会台南市常务理事，瑞士赫伦理化妆品公司讲师，日本 Kanebo 化妆品美容顾问，新光人寿保险公司美容讲师，台南市美容职业工会第五届理事，台南市美容职业工会第六届监事，妇女会专任美容美仪讲师，电视台美容专栏现场直播 Call in 美容专家，广播节目美容现场直播 Call in 美容专家，江苏恒泽堂首席美容顾问等职务。并



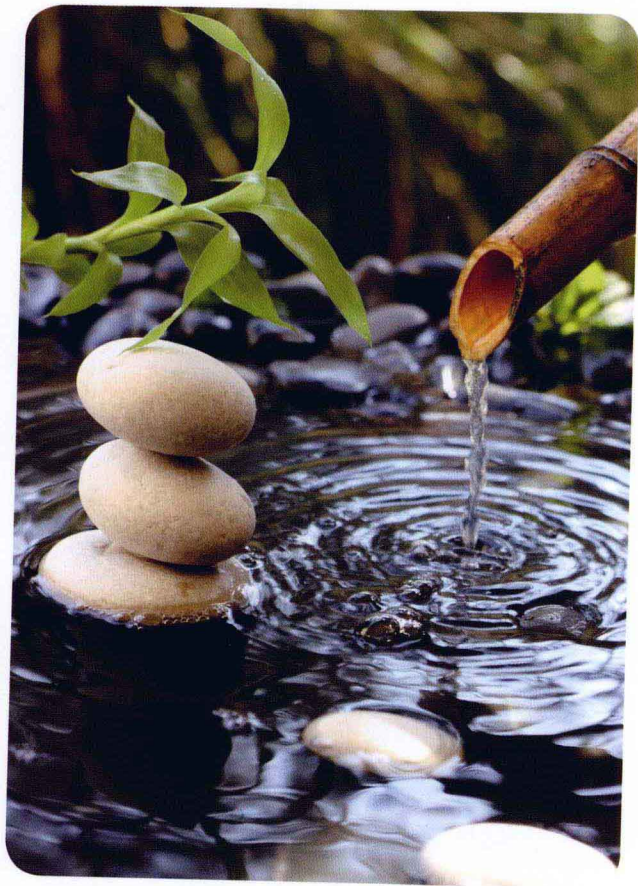
荣获台湾省美容卫生评鉴特优，台南市美容比赛第一名等荣誉。曾赴法国、日本、美国等地学习进修美容专业。如今，她带着她的美容新主张和神奇的美容技术编撰了这部“美丽宝典”，要和更多的女性一起分享美容点滴。

本书分为上、下两卷，上卷主要从当前主流美容休闲方式“SPA”出发，从四个方面详细介绍“SPA”的过程和工艺；下卷则是从个人的外貌、妆容和修养出发，教会女性如何从身、心两方面打造优雅、知性女人。作者以其丰富的从业经验，配以简单明快的叙述方式，由浅及深、娓娓道来，和广大爱美女性一起畅谈美丽。

植物精油的美好，源于它赋予女性最天然的芳香和对身心最神奇的修养方式，源于它是最严谨的科学方式下最原始的美容美体的产物。庄瑞珍女士以其深厚的专业素养和极富诗意感性的文字为我们奉献一部女性格调的读本。

作者从芳香疗法的起源、发展，精油的历史、属性、疗效、萃取、储存、使用方法、注意事项以及欧美国家利用高科技设备从植物中提取精油等多方面，介绍以香熏、泡浴、按摩这些既传统又现代的方式来达到美容目的。此外，作者还重点推荐了20多种常用精油，对各种精油的皮肤疗效、身体疗效、心灵疗效都做了细致入微的推介。为了追求最高的性价比，作者着重推荐了“Home



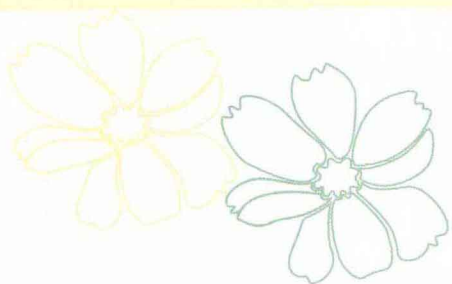


SPA”，对其具体的操作步骤都做了详细的讲解，是快捷全面的精油“数据库”，帮您对症下药，选取最适合您的精油配方。

此外，作者还在书中澄清了长期以来在人们心中根深蒂固的美容误区，向读者系统推荐、介绍了新的美容瘦身方法——“健康美肌浴”，详细介绍身体各部分的护理；并就彩妆护理和相关礼仪规范都做了全面、详尽的概述。本书内容全面丰富，是集知识性、趣味性为一体的女性读本。我有理由相信，这本“秘籍”定会成为更多女性丈量优雅的新的标尺，为我们的优雅美丽不断加分。

文爱艺

2010年6月16日



目 录

CONTENTS

序

为美丽加分，做优雅女性

上卷：潮流生活新风尚

第一章 SPA——时尚先驱

- 一、SPA 的渊源与内涵·····6
- 二、SPA 的神奇魔力·····8

第二章 芳香疗法——精油的盛宴

- 一、芳香疗法的起源与历史·····14
- 二、精油简介·····16
- 三、精油常识·····21
- 四、使用及注意事项·····23





五、常用精油及精油配方推荐·····	28
第三章 Home SPA——洗出完美身段	
一、女人美丽与 Home SPA·····	56
二、Home SPA 真的可以美容肌肤吗···	58
三、Home SPA 的禁忌·····	63
第四章 体内美容——吃出健康来	
一、体内卸妆·····	68
二、什么是维生素·····	74

下卷：美丽，由内而外

第五章 瘦身——享“瘦”健康新生活	
一、肥胖测定方法·····	86
二、享瘦——先学会计算卡路里·····	89
三、运动减肥·····	95
四、节食减肥·····	99
五、减肥食谱·····	102



第六章	妆容——美丽“快餐”	
	一、化妆的重要性·····	118
	二、淡丽妆容打造美丽外形·····	120
	三、彩妆丽人·····	130
第七章	整形——让美丽之花绽放	
	一、整形，帮你加分·····	136
	二、激光美容·····	137
	三、不用动刀：微整形·····	143
第八章	养护——持久年轻的法宝	
	一、美丽肌肤的两大“杀手”·····	152
	二、全身护理手册·····	158
第九章	修养——做魅力女性	
	一、日常礼仪规范·····	172
	二、乐活字典·····	178



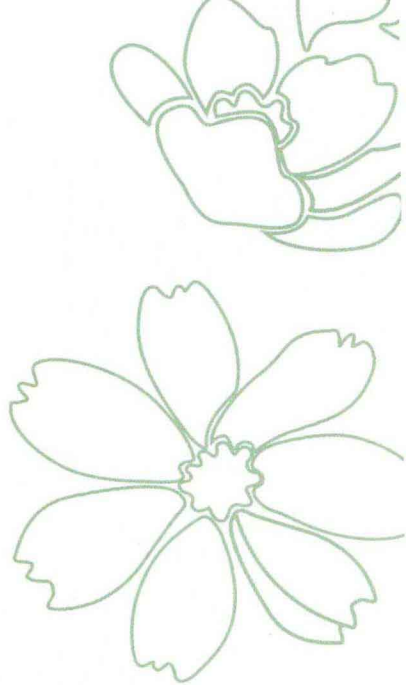
上 卷：

潮流生活 **新** 风尚

唯美而不失庄重，精细且耐人寻味，这也仅仅是现代新生活的一部分。其实，无论你是小资还是一个毫不起眼之人，优雅二字都会适用于任何性质的女性。

优雅是一种自我的行为，优雅是一种心性上的放松，优雅是一种精神上的愉悦。学会让自己变得优雅美丽起来，上卷我们与读者探讨 SPA 生活与饮食。让自己的身、心、灵得到一次舒缓的旅行，给心灵插上自由的翅膀，从容地去寻找生活中的美，一路写满优雅的身影。





第一章

SPA——时尚先驱

