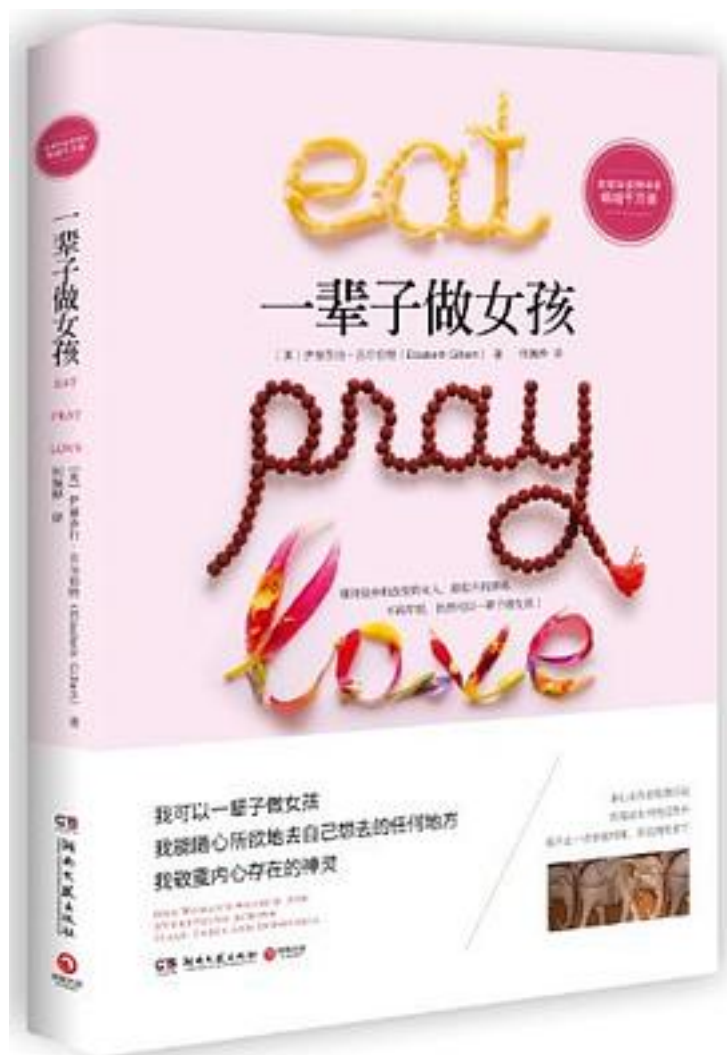


# 一辈子做女孩



[一辈子做女孩\\_下载链接1](#)

著者:木蝴蝶

出版者:武汉

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787543042575

《一辈子做女孩》主要内容包括：中国有一句古话，叫做“相由心生”。还有人说，30岁之前的容貌是父母给的，30岁之后的容貌是自己给的。无情的岁月终将把红颜消退，这是谁也抗拒不了的自然规律，但如果女人善养心，又会是一种境况了。女人养颜，养的就是气血。所谓养气血，就是把体内那盏灯点亮，柔和光芒透肤而出，不施粉黛，仍然晶莹剔透。相信中医的强大能量吧，你真的能看到肌肤由内而外的蓬勃生机！女人往往执著于暴露在人眼前部位的美丽，而对自己的身体疏于关注。殊不知，我们的美丽是由内而外散发出来的，有健康的身体，才会有温暖的容颜，因此，我们要学会宠爱自己的身体，要学会和身体谈一场与美丽有关的恋爱。奥黛丽·赫本的美丽建议：如果你想红唇诱人，请说善意的话；如果你想明眸善睐，请看别人的优点；如果你想身材苗条，请与人分享食物；如果你想秀发飘飘，请让孩子每天用手指梳理一次；如果你想仪态优雅，走路时要想着：你不是一个人，有一群朋友在关心着你。

作者介绍:

目录: 自序 下辈子还要做女孩第一章 气血、五脏如何主宰女人容颜

1. 最好的美容大师是气血
2. 养颜从“心”开始
3. 像呵护爱情一样呵护肝
4. 脾胃，掌管你气色的“大人物”
5. 肺，宣降之中见美丽
6. 肾好，女人更好
7. 养血圣物，保女人一生平安
8. 益母草，天下女孩的传家宝
9. 红枣是天然维他命丸
10. 暗服阿胶不肯道，却说生来为君容

第二章 和身体谈一场与美丽有关的恋爱

1. 喝对美容汤，衰老晚十年
2. 胶筋煲海马，女人更要补充阳气
3. “冷美人”暖身全方案
4. 睡眠是容颜的“免费保姆”
5. 招待不周，“老朋友”也会翻脸
6. 美女甩手功，轻松甩走亚健康
7. 赤龙搅海，一学就会的隋唐养生方式
8. 冥想调息法，用意念和呼吸创造美丽

第三章 找对你的养生花

1. 花言草语，心中每天开出一朵花
2. 玫瑰花茶，异香清远袭人来
3. 自从一见桃花后，直至如今更不疑
4. 茉莉花茶，闻到春天的气息
5. 双仁绿茶，不经意问绽放的奇迹
6. 金银花糖茶，让你拥有丝滑肌肤

第四章 女人是水养出的最美的生命

1. 有水分的女人才能芳香一生
2. 中医补水，由内而外润出来
3. 保湿之计在于春
4. 清凉一夏，与素颜的蓝色约会
5. 水油平衡才过得了多事之秋
6. 肃杀中红颜依旧，冬季养颜正当时
7. 要保湿，蛋黄比蛋清更有用
8. 海藻面膜，水润素颜不请自来

第五章 寸寸不同，来自肌肤的喝彩

1. 排毒，让肌肤记住你的每一点努力
2. 美白和女人，就像一场爱情马拉松
3. 像修剪花枝一样“修剪”皮肤
4. 脸上无皱，心中无纹
5. 长痘痘背后隐藏着什么秘密
6. 黑头!看我怎么治你
7. 不一“斑”就是不一般
8. 当细节无限放大，你还能淡定如初吗

第六章 那些让我们疯狂的小细节

1. 瓜子小脸淡脂粉，温柔乡里最销魂
2. 修眉画眉，改脸上风水
3. 黑眼圈打击的不只是容貌，还有心情
4. 乌溜溜的黑眼睛和手指尖的故事
5. 唇情美人，一点嫣红引发的诱惑
6. 如兰似麝，呵一口气迷倒他
7. 貌美牙为先，齿白七分俏
8. 头发——女人与生俱来的灵神

第七章 魔鬼身材，女人就要做妖精

1. 最是那一低头的温柔
2. 酥胸半掩，像辣妹一般“沟”人眼球
3. 每个女人心中都有一段腰
4. 小肚腩——全球女性头号公敌
5. 肥美不见肉，清瘦不见骨，这才是极品美背
6. 修长玉腿，“度量”百味人生
7. 蜜桃成熟时，娇“翘”美臀修炼记
8. 流动在足尖的时尚与性感
9. 垂手郎膝上，何处不堪怜

· · · · · · [\(收起\)](#)

[一辈子做女孩\\_下载链接1](#)

## 标签

养生

健康

beauty

时尚健康

## 评论

想买另一本的，结果买成这个了，也不错，里面都是一些生活常识。

-----  
所有这类书都是大同小异的。不过，书中确实有很多关于美容护肤的方法。

-----  
类似书目太多

-----  
垃圾

-----  
[一辈子做女孩 下载链接1](#)

## 书评

跟伊莉莎白.吉尔伯特的畅销书重名，是为了搭顺风车？真是无耻，浪费了我一分钟的时间来评价你。 文字垃圾

-----  
书不错，从心肝脾肺胃开始说起，告诉你什么季节保养什么，有详细的食谱和症状说明。然后开始介绍几种对女孩子很棒的食物，比如红枣，花茶什么的。然后开始逐步告诉你，手要怎么保养，腿要怎么保养神马的。里面还有瑜伽动作，我觉得蛮好的书，性价比也很高。

-----  
刚开始看，感觉还不错……现在这类型的书太多了。。。是因为才出来所以才没人评价吗？女孩就要好好对待自己

-----  
[一辈子做女孩\\_下载链接1](#)