

# 全世界美女都在用的美颜圣经



[全世界美女都在用的美颜圣经\\_下载链接1](#)

著者:赵一//赵广娜

出版者:新世界

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787510405129

《全世界美女都在用的美颜圣经》内容简介：回归自然的美丽复古主义，探寻美丽的足迹遍及全球，发现这本全世界美女都在用的美颜圣经。汉方美容韵味十足，草本面膜，美白、除皱、祛痘，一应俱全；大长今告诉你的韩医美容养颜古方；日式温泉保养的秘密和美肌大师佐伯天津的独特养肤术；浪漫法国的香水氛围；意大利罗马贵妇的玫瑰养颜法；以色列女性的浴盐塑身美容术；西班牙美女的橄榄油嫩肤秘方；奥黛丽·赫本告诉你的比利时女性的美颈方；不要浮华雕琢；只要极致的自然美；这是自然季风掀起的美容革命；一起领略这场新时代的美丽复古主义革命。

作者简介:

赵广娜，擅长女性魅力、成功、情感方面的写作，长期从事杂志、时尚内刊策划、编辑工作，曾任多家刊物执行主编，善于从女性角度思考女性魅力与幸福，认为女人可以通过一定的方法变得更富有魅力，还能获得幸福和成功的人生。

出版作品《二十几岁决定女人一生》、《我的工作我做主》等，深受读者好评。

赵一，曾经的律政俏佳人，如今的时尚美容达人。出生于中医世家，耳濡目染中医国学，于中医国粹中研习出诸多美容养颜心得，在各大美容论坛拥有众多拥趸，遂弃法从医，兼修美容养颜顾问。作者崇尚休闲自然的养护方式，认为女人的美应由内而外，作者的《（本草纲目）中的女人养颜经》、《（本草纲目）中的女人养颜经II》、《细节决定美女》、《食物是最好的美容师》等著作，均受到广大读者好评。

目录: 第一篇 世界美丽新趋势：保养回归自然 世界美丽新趋势：保养回归自然  
莫用持久的伤害换取片刻的浮华 化妆品不应成为美丽的主打  
自然保养季风已在世界掀起 素食美容经，女人的最爱  
世界小姐“现身说法”，诠释自然保养 第57届世界小姐冠军张梓琳谈美容保养  
第57届“世界小姐十佳” 高洁的美容新主张 第55届世界小姐季军关琦的美容心得  
独家揭秘中国旅游小姐马炜的瘦身秘诀 越南旅游小姐Trieu Nguyen Thu Trang的美容术  
土耳其旅游小小姐Urun Desert Sigaik漱的自然保养方 第二篇  
独具特色的中国汉方草本美容 感受中医美容的神奇魅力 小美女的经络养颜妙方  
从头到脚都要美——中医教你养护身体各部位 美丽就要神采奕奕：养颜必养精气神  
想要肌肤细腻紧致，从养骨做起 汉方草本美容：修炼花容月貌不是梦  
肌肤美白汉方让女人白得自然 保湿汉方给女人润泽水嫩的美丽  
祛痘汉方让女人拥有洁白无瑕的肌肤 除斑汉方——女人从此不再为斑斑愁眉苦脸  
瘦身汉方让女人凹凸有致、婀娜多姿 天人相应，顺利保养的美容智慧  
养颜也要顺应四季的“生长收藏”法则 春季养颜花粥，要你人比桃花美  
夏季防晒进行时，跟阳光更亲近 秋日里打响这场排毒保卫战  
畅享冬季经典美食，寒冬也会变暖春 第三篇 姹紫嫣红满眼春——中国美女的养颜经  
流传于古代宫廷的养颜秘术 武则天为何年过八十而丰肌艳态  
“美容大王”永和公主的护肤秘方大公开 讲述杨玉环倾国倾城的美丽传奇  
皇后皇妃的养颜花粥 揭秘慈禧的不老养颜秘术 西施缘何拥有沉鱼落雁之容  
红楼美女个个都是尤物 美女明星们的养颜诀窍 赵雅芝：光阴飞逝，容颜却更显柔媚  
章子怡美丽独门秘方：自然护肤法 大眼美人赵薇的养颜诀窍大揭秘  
美丽达人吴佩慈的中医美容招数 “美丽教主”伊能静的按摩养颜术  
中国台湾第一名模林志玲的美肤瘦身秘诀 娇小美女蔡依林的美肌魔咒  
性感舒淇：让美丽更添韵味 第四篇  
灰姑娘的美颜经：左手《黄帝内经》，右手《本草纲目》  
《黄帝内经》中的女人养颜经 气血足——黄脸婆到红颜美女的蜕变秘密  
关注容颜之基，美丽就要从内到外 敲经络缔造天使般的完美肌肤  
《黄帝内经》中的日常生活美容大智慧 保清洁，抗疲劳，经期要给自己特殊的关怀  
常食百合，让美丽容颜衰老得再慢些 《本草纲目》中的女人养颜经  
核桃仁可延缓衰老、嫩肤、养发 “美容大王”徐熙媛的美丽离不开薏仁  
马铃薯，让瘦身与健康结伴而行 糯米被称为流落乡野的美容顾问  
柠檬，时尚女孩的美白佳品 第五篇 东方的神秘韵味 驻颜防老的温泉美容  
吹气也能减肥美容 风靡日本的红糖美容法 人到三八，容颜要特护  
日本美肌魔法师——佐伯千津的养颜方 韩国：整容VS自然保养  
美不只靠整容，内养才是关键 韩国美女的塑身术——自制韩式减肥茶  
韩国美女明星们的养颜秘术 《大长今》里的美容养颜方 印度美女缘何拥有勾魂的惊艳  
印度的瑜伽养颜之魅 排毒养颜——印度古方有看点  
人比花娇——印度王室的“以花养颜”秘方 芒果——印度美女的“希望之果”  
鸡蛋牛奶柠檬面膜——印度王妃的美白秘方 印度咖喱也美容 泰国美女的天然养颜金方  
泰国女孩的护发养发秘方 独具特色的泰国自然养颜妙方  
根除蝴蝶斑，泰国女性有绝招 第六篇 地中海阳光下的风情  
浪漫之都——法国女性的美颜方 浪漫国度的美容流行风  
葡萄和葡萄酒成就了法国女人的美 闻香识女人——美丽女人要懂的香水使用常识 Odile  
Lecoin创办人奥丽蔻女士的美颜之道 法国女人凭什么瘦 法国女孩减肥一直遵循的守则  
圣洁典雅的意大利美女是怎么产生的 保持清洁就是美容秘方

薰衣草——解压美容的良方 晚上，要让肌肤也休息休息 娇艳希腊美女的美容金典  
最拿手的美丽武器：芳香疗法 古希腊医生希波克拉底的润肤方  
蔬菜、水果、海鲜等也美容 熬夜的女人不美丽 埃及艳后为你讲述她的美容之道  
芦荟：揭开埃及艳后美容的奥秘 牛奶浴：成就埃及艳后的绝世美色  
鸡蛋美容大法：埃及艳后的常用美容方法 埃及艳后的“吃醋”美容秘方  
珍珠粉：让肌肤如珍珠般温润细滑 以色列女性的护肤心经 浴盐塑身美容  
除便秘，排毒素，养容颜 留住雌激素，留住美丽的源泉第七篇 传统欧罗巴的经典  
学习英国美女们的养颜之道 风靡全英国的冷冻美容新法 英国最流行绿茶美容法  
美艳泽塔·琼斯的草莓亮齿秘诀 名模纳奥米·坎贝尔的特殊紧肤法  
俄罗斯美女多之又多的原因 俄罗斯美女清洁、美肤就用玫瑰  
俄罗斯美女天然修复肌肤不老术 如瓷般细致肌肤，要美白还要紧致  
西班牙美女别具一格的美容秘方 “液体黄金”——橄榄油带来的美丽奇迹  
控油防痘痘，西班牙美女最有发言权 “西班牙郁金香”佩内洛普的美丽诱惑进行时  
丹麦女人美丽无敌的传奇 花果茶——丹麦女人不可或缺的美容养颜佳品  
丹麦美女自有一套健康减肥法 比利时女性的养颜心得 补硒抗氧化，肌肤换新颜  
跟奥黛丽·赫本学美颈 失眠困扰，肌肤怎会好 荷兰美女最爱海盐美容第八篇  
太平洋以西的格调 木瓜让委内瑞拉盛产世界小姐 阿根廷小姐的减肥美体方法  
墨西哥美女的丰胸法宝——玉米燕麦粥 受到全世界青睐的天然滋养品——花粉第九篇  
全世界美女都在用的美白祛斑面膜 美白就要白得美丽诱人 珍珠粉面膜  
西红柿杏仁粉面膜 蜂蜜番茄面膜 蜂蜜蛋清面膜 酸奶蜂蜜面膜 酸奶面粉面膜 蛋清面膜  
胡萝卜蛋黄面膜 豆腐牛奶面膜 豆腐薏仁面膜 保湿进行时：就要皮肤水水润润  
绿茶保湿面膜 玫瑰水面膜 番茄面膜 蛋黄橄榄油面膜 燕麦牛奶面膜  
比桃花还好看——祛斑必看的本草方 黄瓜眼膜——除去眼周小斑点 苹果、番茄面膜  
芦荟杏仁抗氧化面膜 祛除雀斑的七个良方 祛除黄褐斑的五个良方 坊间祛斑土方  
眼睛、嘴唇都要美 眼膜DIY，亲自关照娇嫩眼部 也为美唇敷层膜  
· · · · · · ([收起](#))

[全世界美女都在用的美颜圣经\\_下载链接1](#)

## 标签

护肤

健康美丽

## 评论

-----  
[全世界美女都在用的美颜圣经\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[全世界美女都在用的美颜圣经\\_下载链接1](#)