

# 这才是我要的美肌书



[这才是我要的美肌书 下载链接1](#)

著者:乔琳

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2011-10

装帧:平装

isbn:9787538171174

《时尚芭莎》编辑版块副总监 张薇薇

第一次见到乔琳的时候，完全没想到她已经年过三十了，时间对这个长发乌黑、皮肤细腻、气质如荷的女孩太眷顾了，竟然忘记了留下痕迹。其实，她那不染岁月之尘的美并非因为幸运，而是来自于日复一日、坚持不懈的精心呵护。有人说女人的美只是昙花一现，脆弱易逝，乔琳用她自己的努力证明了这句话只是浮云。美丽是女人一辈子的事业，和乔琳一起做个认真对待美丽的女人吧！

瑞丽女性网资深美容编辑 王景华

如果说对女人最珍贵的恩赐是什么？我一定坚持是姣好的容颜。这个姣好，也许不是完美的五官，不是一丝不苟的人造皮肤，不是毫无瑕疵的假面，而是由内而外焕发的迷人光彩、气色。这，也才可以称之为真正的美。你的美丽，要相信你才可以做主。乔琳——无敌驻颜术送给你。

乐蜂网公共关系负责人 王熙媛

这是一本颠覆了诸多关于美丽常识的书，它第一次将美丽的真实面目带到我们面前，如果说圣经带来的是对于宗教的震撼，那么这本书的意义不亚于一本驻颜有术的美丽圣经；如果时光是无法阻挡的，那么这本书或许可以让时光暂停，留下你的美丽。

新浪网友粉丝 ID：即墨花是

从13岁到23岁，从33岁到43岁，女人的美不受时空的限制。不管你是活力少女、温柔淑女、性感辣妈、知性母亲，只要你愿意，你就是美女！看美容博主prlady玩转美容秘籍，与快乐辣妈乔琳一起分享保养窍门。她是知名博主，她是美容达人，她是甜蜜辣妈，她是你美容保养的好帮手。跟着乔琳，让我们的美从心绽放！

《这才是我要的美肌书：乔琳老师的无敌驻颜术》共有五章。主要介绍了作者多年来的美容护肤心得。介绍了从最基础的肌肤护理到疑难杂症的处理办法，甚至还有孕期的皮肤保养问题。包括了作者全部博文的精华，对广大爱美的女性朋友来说，是非常好的参考和实用护肤指导。

作者介绍：

乔琳

时尚杂志美容专栏作家、知名美容博主

博客：<http://blog.sina.com.cn/prlady>

微博：<http://weibo.com/prlady>

她是粉丝心中的神仙姐姐

35岁却拥有25岁的年轻容颜，对美容护肤狂热到极点，用过的护肤品不计其数，拥有无数的网络粉丝……

她是个性十足的执着帝

曾经做到外企高层，却因为兴趣爱好毅然放弃高薪高职，开始专职为嘉人、时尚芭莎、时尚伊人、健康之友、时装、瑞丽、昕薇、品位等多本时尚杂志撰写美容专栏稿件……

她是创造奇迹的女超人

35岁高龄，带着将近10公分的子宫肌瘤，疼了四天四夜，却最终顺产了重达八斤的宝宝……

她是伟大的坚强妈

边带孩子、边喂奶、边工作，书中几乎所有图片都是在她产后2~3个月内拍摄的，她一直在坚持靠自己的双手努力的奋斗着……

目录: 作者序—乔琳的美丽物语

我不完美, 但是我照样可以很美

“够得到”的美丽才可能属于你

第一章 再懒也要坚持做的基础护理

你的肌肤年龄并不等于你的真实年龄

定位准了, 才能护理对了

再懒也要坚持做的基础护理

清洁, 是一切的前提

保湿并不那么简单

一年四季都要防晒

全面抗氧化, 时时刻刻为肌肤保鲜

第二章 问题肌肤一一解决

抗痘绝对是持久战

黑头粉刺需要处理吗

拒绝村姑脸——敏感肌肤的护理要点

第三章 我的美丽我做主

肌肤, 我要紧! 紧! 紧!

面部按摩

面部塑形操

对毛孔的误解到底有多深

补水喷雾真的能补水吗

美白产品不会让你变得更白

让肌肤焕然一新是好事还是坏事

擦多少润唇膏都不如动动手指

眼部护理全靠手法

做“女”不容易

过度护肤与肌断食

护肤品的混搭

如何根据生产批号计算出护肤品的生产日期

第四章 从头到脚、从里到外都要美

美丽从一头秀发开始

头皮与头发护理不可“一视同仁”

如何为干枯发质做好伪装

不可忽视的手部护理

别让脖子泄露了你的年龄

只要白花花的银子, 不要白花花的脚丫

不做美猴王

小白牙有用吗

减肥的前提是健康

口服保养品吃还是不吃

肠子漂亮, 人才漂亮

保持瑜伽心态

第五章 做妈妈也要做“辣妈”

孕期护肤品使用攻略

说怀孕就要变黄脸婆

说怀孕就要变肥婆

我就没有妊娠纹

孕期禁忌有哪些

都能有明星般的产后复出

附录

我的不靠谱怀孕历程  
我的超级震撼顺产日记  
· · · · · (收起)

[这才是我要的美肌书](#) [下载链接1](#)

## 标签

美容

美肌

女性

塑身瘦身美容

乔琳

令人眼前一亮，心中舒畅的好书啊！

更好的自己

工具书

## 评论

书里的东西我全都懂，买来真是多余了。

---

很有用的一本书，学习到很多，也发现许多自己的误区，对自己的肌肤有了进一步的了解，以后还可以当指导书，不过也有不认同的观点但没关系本身就是一个参考嘛，学习到适合自己的方法就好！

-----  
我觉得不怎么好。当时是当当推荐书，就买了。挺后悔的。

-----  
20分钟。。。

-----  
一般，跟大s和牛尔的比不了，不够专业，另外再多附送一些图片就更好了。不过可以学习其毅力。

-----  
非常棒的书，跟作者本人一样气质不凡，跟其他的美肤书相比更实用，更亲切，里面讲的东西对我很有用啊，哈哈

-----  
对于美容入门的人很适合，简单浅显易懂

-----  
要漂亮就是要霸得蛮

-----  
内容很多都是由博客拼凑，非常失望。内容页不够全面，虽然涉及很多话题却是简单的带过，读过之后没什么收获。不如直接看博客。

-----  
很多东西在网上自己都能找到~

-----  
对于肌肤问题很全面的解读 没有各类化妆品的推荐 但是所有的讲解实用性不高  
还是常看到的那些 只不过全面的整理了

-----  
实用又全面的小清新护肤爱美书。

[这才是我要的美肌书 下载链接1](#)

## 书评

在当当上买了之后已经评价了，后来才发现作者本人的微博上的评论已经轰轰烈烈大丰收了。前二十名@她的还有小礼物拿！！！早些去她的微博就好啦~~~~~倒不是小礼物，重要的是，我没参与着！！！强烈要求发起其他活动！！

在当当上入手的，昨天才刚刚到货。

出手之前也是看见当当上的评论——和一些评论的人一样，我也是prlady博客中的小粉一枚，所以很羡慕即墨花是的评论能上封底！！她在当当评论是也是特别激动呢！！羡慕！！！说正题哈，凡是看过prlady的博客人都知道，她的文字没有那么浮夸，...

美肤教主终于出书了！

与教主的博客有一致的风格，清新、自然、质朴。看过很多关于皮肤护理的，总觉得离自己太远，只有这本书，就是给我们这种人写的。书中有很多问题我都曾经遇见过，只是我当时采取了错误的方法，呵呵，早看到这本书，早就有改善了，呵呵。

与其他书相比，乔...

在满耳朵满眼睛都是我最想要的什么什么书中发现了这本书，读了，的的确确是乔老师的独家护理秘笈，不浮夸，去雕饰。想不到一个刚刚生完孩子的人能有这般好状态！比起在各种杂志看到的零零散散的美容护肤文章，这本书的叙述全面又具体，从头到脚一处不落都说到点到了，其中真的...

之前来书评的时候还是没有读完的状态。周末时候学习终于完毕了。

里面关于化妆品日期的辨别还真是让我吃了一惊。以前真是不明白数字加字母的意义，凭记忆搜索购买的时间，想不出来就只能扔进垃圾桶了。

关于肌肤问题那一块，痘痘和高原红（书里叫村姑脸吧好像）讲得很详细，要...

[这才是我要的美肌书 下载链接1](#)