

丽质美人必修课：护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮 (彩图精装) (白金版)



[丽质美人必修课：护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮（彩图精装）（白金版）_下载链接1](#)

著者:符绿漪 著

[丽质美人必修课：护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮（彩图精装）（白金版）_下载链接1](#)

标签

评论

这个书很好，值得一看

这本书还以为是彩页，不过还好图片是彩色的

好好看看吧好好看看吧

挺好的，就是没有时间看

不错，是我想要的！！

很不错，挺好的，下次再来！

货好，物流快！给个赞！

内容很多，有很多护肤小知识，没事可以看看的

很好，我同事都说这本书好，要借着看，哈哈哈

全部彩页，内容很多，很划得来

新的，还未拆，应该不错。

从头到脚都有的，不错

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

很实用的书籍

内容很全面 就是纸张看起来很旧

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的

一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

性价比不高

书不错，但送货速度太快了

近几年来，台湾学界中生代学者的著作相继在大陆出版。2012年，王汎森的著作《傅斯年：中国近代历史与政治中的个体生命》引进，颇受大陆学界关注并逐渐为大众所熟悉。如果把胡适、傅斯年、郭廷以等算作第一代，余英时、许倬云算作第二代，那么王汎森等学者可算作台湾第三代学者。曾任“中研院”历史语言研究所所长，并在2010年升任“中研院”副院长的王汎森，可算是台湾人文学科的领导者，第三代学者的代表人物

胡适、傅斯年这一代虽然没有参加过晚清最后的科举，但他们是旧的“仕”到知识分子过渡期产生的人。他们不是以道自认，他们还要以天下自认。他们对于现实的参与很多，虽然严格说起来，他们也没有做过政府的官。胡适先生从他的日记和书信可以看出来，蒋介石其实到后期，一直很想用各种位置把他拉出来。但是傅斯年他们一直都在阻挡，认为应该坚决地推掉。

他们有很长一段时间其实是在北洋政府时代，“五四”时代是北洋政府党争的时候，那个环境和后来又不一样。这样的时代环境，不踏入你不可能去捍卫什么。你必须一脚踏进去，一脚在外面。他们是从“仕”到知识分子过渡的这一代人，他们和后面完全专业的读书人，知识分子不太一样。

另一方面讲，他们参与现实的政治非常多，不管是评论、建言等等，非常明显。在那个时代，他们对于自由民主有很高的信念，他们也是通过和政治相当大的互动，才可以去维护自由民主。所以他们对当时的国民政府基本上是既有关系，又要保持距离。

至于我的老师余英时、许倬云先生，已经完全是现代知识分子的时代了。他们频繁参与论政，尤其是许先生写了很多文章，余先生也写了不少，可是对于政治只有遥远的兴趣。我在猜，胡适、傅斯年先生那个时代如果情况不同，他们说不定也不会进入政府，从他们的信里面也可以看到。

我们这一代的情况跟他们又不一样，“自由民主”已经相当成熟了，好像已经是一个不正自名的东西。而且，这一代的知识分子基本上都是受西方的影响，已经慢慢形成了专门的学者。但是，我个人认为，适度对社会问题关心还是很有必要的事情。最近这些年，我觉得台湾因为受学术评价标准影响太大，人跟社会抽离开来。抽离开来，对学术发展有好处，很纯，很严谨，可是也应该对社会有所关心。

对于西方研究汉学，我们不要存在任何的偏见。他们的长处是在建构、理论、框架、比较的视野，以及说出某一个东西比较广的意义。西方在训练一个领域的时候，通常都有别的领域的辅助，比如说，你写中国题目可能要学英国史、法国史、日本史等等，在历史之外，可能你还要有文学、人类学、社会学的背景。所以，它是以众学来治一学，就不会坐井观天，这和整个学术界的培养很有关系。另外，它常常不在这个文化的限制里面，有时候跳出来，确实可以看出我们在这里面看不到的东西。

当然，它有很大的缺点，对史料以及很多文化层级，不可能做到很深入。我觉得研究汉学，很重要一个部分，是要取之于各种学问的长处，要有比较和宽大的视野。内心中有这样一个前提写出来的，跟只是就这个而写出来的东西，实际上有不同。

当然，我也认为西方的汉学家和早期不太一样。早期的汉学大家，基本上比较站在欣赏的角度，我们来共享这个知识，感谢你来和我们一起共享古老文明的智慧。年轻一辈，更试着要接近欧美学术主流，把他研究的中国问题去附和那一部分。附和的好处，是可以做得很漂亮，坏处是这不是它原来的样子。

13年前，我们推“数位典藏国家型科技计划”时，这是全世界唯一的一个。它的极大作用，是学术资源的极大公共化。这个计划光数位典藏部分，就有将近400万件，包括资料、图片以及各式各样的东西。我们有一位研究上古史的学者，透过这个平台发现，原来有一件青铜器物的盖子在瑞典，器身在“中研院”。如果没有数位的方式，你要到仓库里面一个一个填单调出来，那是很困难的。

前几年莫拉克台风把一个原住民的村落毁掉了。这个村落在日本统治时期已经有相当毁坏。重建的时候，人们就认为要重建一个更像原来原住民味道的村落，生活中的每一个细节都要考察——耳坠、发式、手镯、衣服、屋子等。如果用旧的方法，就是要去台湾三个收藏原住民资料最多的地方去填单子，一个是历史博物馆，一个是中研院的民族学研究所，一个是台大的人类学系。现在不用了，输入“原住民”就可以找到相应的信息。

所以，它的作用是非常明显的。比如以前教你织传统的布，出一本书可能要180张图片，告诉你那个针要怎么弄，你还看不太懂，而现在，连录影带都典藏，你打出来就可以看到了。这些不但不用钱，而且学术知识公共化。

有很多学电脑的人认为，我有这个东西，一个礼拜可以帮你写一篇论文。而历史学家对这个看法不同，毕竟工具就是工具，不能取代人。所以为什么我尽量不去特别接触？因为还要有人没有喝醉酒，记得带大家回家。

Part1基础护发课堂 解读秀发密码 头发的结构

人的头发主要是由一种叫做角蛋白的蛋白质组成。头发还含有一些水分，以及存在于身体的其他部分中的少量金属和矿物质。肉眼能看到的头发的部分叫作发干，它是由死去的组织组成的，只有头发根部——真皮乳头的部分才是活细胞，它生长在头皮下面（呈管状），也就是通常所说的毛囊。真皮乳头中的细胞由血液供给营养。

每根头发都分有3层。最外面的一层为表皮层，是头发的保护层，上面布满了微小的、互相重叠的毛鳞片，就像屋顶上的瓦片一样。当表皮毛鳞片平滑整齐地重叠在一起的时候，头发就会非常丝滑、熠熠生辉。但是，如果表皮毛鳞片受到损伤或断裂，头发就会干燥易断，而且很容易打结。

表皮层下面是皮质层，它由纤维状的细胞组成，使头发坚韧而富有弹性。皮质层还含有黑色素，它使头发展现其自然的颜色。头发的中心部分是髓质层，其中分布着柔软的角质蛋白细胞。髓质层的真正功能还不为人知，但是一些专家认为它为皮质层和表皮层输送营养和其他物质。这也能够解释为什么健康状况发生变化时，头发也会受到影响。

头发是否自然亮泽取决于它的自身状况，主要由皮脂来调节，皮脂是一种包含蜡质和脂肪的油性物质，同时也含有有助于抗击感染的天然杀菌成分。皮脂是由真皮层中的皮脂腺产生的。皮脂腺与毛囊相连，并向毛囊输送皮脂。作为一种润滑剂，皮脂能为发干提供有效的保护，抚平表皮毛鳞片，保持头发的自然水润和脂弹性。头发表皮层越顺滑，就越能反射更多的光，因此头发才能熠熠生辉。这就是为什么直发比卷发更显亮泽。

在某些情况下，如激素分泌旺盛，皮脂腺产生过多的皮脂，头发就很容易出油。相反，如果皮脂分泌过少，头发就会干燥无光。头发生长周期

只有头皮下的细胞才是活细胞，从头皮中长出的头发已经变成死组织了。头发有3个生长期：生长活跃期、过渡期（头发停止生长，但是真皮乳头中的细胞仍然是活跃的）、停滞期（头发完全停止生长）。在停滞期，头发不再生长，真皮乳头中的细胞也不再活跃。最终头发被新生的头发推出，新的生长周期又开始了。头发的生长活跃期能持续2~4年，而过渡期只持续大概15~20天，停滞期持续90~120天。在任何情况下，一个人的头发有93%的时间处在生长期，1%的时间处在过渡期，6%的时间处在停滞期。像身体其他部分一样，头皮处的头发会受到激素的影响，其基因结构决定了在人的一生当中，它重复生长周期的次数平均为24~25次。

饮食对发质的影响
你的饮食是否健康会通过头发表现出来。像身体的其他部分一样，头发也要依赖良好的饮食来获取必要的营养物质以维持生长和健康。定期运动也是非常重要的，运动有助于促进血液循环，这样才能保证氧气和营养物质能够通过血液输送到头发根部。不良饮食和缺乏运动很快就會在头发上有所体现，即使是最小的疾病也经常令头发脆弱而黯淡无光。

从饮食中摄取足够的蛋白质是至关重要的。肉、家禽、鱼、奶酪、蛋以及干果和豆类中含有丰富的蛋白质。鱼、海藻、杏仁、巴西坚果、酸奶和白软干酪都有助于促进头发的强韧和自然亮泽。全麦食品以及含有天然有形成分的食品非常有助于角质蛋白这一头发的主要成分的形成。

豆类含有丰富的维生素和矿物质以及蛋白质。每天要吃3个水果，水果中含有纤维、维生素和矿物质。不要吃脂肪含量过高的食品，如红肉、煎的食物和全脂奶制品。选择脱脂或低脂的牛奶而不是全脂牛奶，选择低脂奶酪或酸奶而非全脂的。食用植物油，如葵花子油、橄榄油等，不要食用动物油。这些食物都能为健康漂亮的头发提供必要的营养物质。

Part 如何选购半身裙 护肤篇Part 天然自制面膜 激素变化造成的红肿 染发 各类工具

第二步：准备.b 红褐色. 暖色皮肤，红发 3经典彩妆b全示范清新日妆 选择合适的尺寸 实用购物清单. 二十多岁 休闲 皮肤护理要分类 巧用精油滋养皮肤.e 护肤问题解答 洗c发

长 美甲篇Part 第三步：修剪和d成型. 认识化妆工具 黄色皮d肤，黑发 d生活淡妆

平衡性和均衡性 购物前须知 三十多岁 晚宴 Part1基础护发课堂 解读秀发密码

头发的结构

人的头发主要是由一种叫做角蛋白的蛋白质组成。头发还含有一些水分，以及存在于

身体的其他部分中的少量金属和矿物质。肉眼能看到的头发的部分叫作发干，它是由死去g的组织组成i的，只有头发根部——真皮乳头的部分才是活细胞，它h生长在头皮下面（呈管状），也就是通常所说的毛囊。真皮乳头中i的细胞j由血液供给营养。

每根头发都分有3层。最外面的一层为表皮层，是头发的保护层，上面布满了微小的、互相重叠的毛j鳞片，就像屋顶上的瓦片一样。当表皮毛鳞片平滑整齐地重叠在一起的时候，头发就会非l常丝滑、熠熠生辉。但是，如果表皮毛鳞片受到损伤或断裂，头发k就会干燥易断，而且l很容易打结。

表皮层下面是皮质层，它由纤维状的细胞组成，使头发坚韧而富有弹性。l皮质层还含有黑色素，它使头发展现其自然的颜色。头发的中心部分是髓质层，其中分m布着柔软的角质蛋白细胞。髓质层的真正功n能还不为人知，但是一些专家认为它为皮质层n和表皮层输p送营养n和其他物质。这也能够解释为什么健康状况发生变化时，头发也会受到影响。

头发是否自然亮泽取决于它的自p身状况，主要由皮脂来调节，皮脂是一种包含蜡质和脂肪的油性物质，同时也含有有助于抗击感染的天然杀菌成分。皮q脂是由真皮q层中的脂肪腺产生的。脂肪腺与毛囊相连，并向毛囊输送皮脂。作为一种润滑剂，皮脂能为发干提供r有效的保r护，抚平表皮毛鳞片，保持头发的自然水润和脂弹性。头发表皮层越顺滑，就越能反射更多的光，因此s头发才能s熠熠生辉。这就是为什么直发比卷发更显亮泽。

在某些情况下，如激素t分泌旺盛，皮脂腺产生过多的皮脂，头发就很容易出油。v相反，如果皮脂分泌过少，头发就会干燥无光。头发生长周u期

只有头皮下的细胞才是活细胞，从头皮中长出的头发v已经变成死组织了。头发有3个w生长期：生长活跃期、过渡期（头发停止生长，但是真皮乳头中的v细胞仍然是活跃的）、停滞期（头发完全停w止生长）。在停滞期，头发不再w生长，真皮乳头中的细胞也不再活跃。最终头x发被新生的头发推出，新的生长周期又开始了。头发的生长活跃z期能持续2x~4年，而过渡期只持续大概15~20天，停滞期A持续90~120天。在任何情况下，一个y人的头发有9z3%的时间处在生长期，1%的时间处在过渡期，6%的时间处在停滞期。像身体其他部分一样，头皮处的头发会受到激素的影响，其基因结构决定了在人的一生当中，它重复生长周期的次数平均为2A4~25次。饮食对发质的影响

B你的饮食是否健康会通过头发表现出来。像身体的其他部B分一样，头发也要依赖良好的饮食来获取必要的营养物质以维持生长和健康。定期运动也是非常重要的，运动有助于促进血液循环D，这样才能保证氧气和营养物质能够通过血液输送到头发根部。不良饮食和缺乏运动很快就會在头发上有所体现，即F使是最E小的疾病也E经常令头发脆弱而黯淡E无光。

从饮食中F摄取足够的F蛋白质是至关重要的。肉、家F禽、鱼、奶酪、蛋以及干果F和豆类中F含有丰富的蛋白质。鱼、海藻、杏仁、巴西坚果、酸奶和白软干酪都有助于促进头发的强韧和自然亮泽。全麦食品以及含有天然有形成分的食品H非常有助于角质蛋白这一头发的主要成分的形成。

豆类含有丰富的维生H素和矿物质以及蛋白质。每天要吃3个水果，水果中含有纤维、维生素和矿物质。不要吃脂肪含量过高的食品，如红肉、煎的食物和全脂奶制品J。选择脱脂或低脂的牛奶而不是全脂牛奶，选择低脂奶酪或酸奶而L非全脂的。食K用植物油，如葵花子油、橄榄油等，不要食用动物油。这些食物都能为健康漂亮的头发提供必要的营L养物质。头发的颜色

L与肤色一样，头发的颜色是由同一种色素——黑色素来决定L的。皮质N层中黑色M素颗粒的M数量和形状决定了人O的自然发色。大多数情况下，黑色素颗粒的形M状是细长型的。皮质层中含有大量细长形黑色素颗粒的人头发颜色为黑色，数量较少的为棕色，数量更少的则为P金黄色。另外，有些人的黑色素颗粒为球O形或椭圆形，他们的发色为红色。

球形或椭圆形的黑P色素颗粒与P数量较大的细长型黑色素颗粒混合在一起，这时头发的颜色为明显的棕红色。但是，如果球形或椭圆形的黑色素颗粒与大R量细长形的Q黑色素颗粒混合在一起，那么黑色就会使红S色不太明显，尽管头发还是微微发红，

[丽质美人必修课：护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮（彩图精装）（白金版）_下载链接1](#)

书评

[丽质美人必修课：护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮（彩图精装）（白金版）_下载链接1](#)