

<<时尚女人健康指南>>

图书基本信息

书名：<<时尚女人健康指南>>

13位ISBN编号：9787504852045

10位ISBN编号：750485204X

出版时间：1970-1

出版时间：农村读物

作者：于帆//杨晓霞

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<时尚女人健康指南>>

前言

你想做一位完美的时尚女性吗？

你想在追求高品位、高质量、高素质时尚生活的同时，也能拥有健康的身体吗？

你想在领略时尚生活的同时，可以自由地感受健康生活的馈赠吗？

你想在享受事业与生活双丰收的同时，引领健康的潮流吗？

青春易逝，红颜易老。

没有哪个女性可以逃避衰老。

然而，时尚女性可以将衰老延缓，甚至将衰老推移。

你可以尽情地享受时尚女性的所有奢望，没有人可以与你媲美。

但是，即使风姿绰约、楚楚动人的时尚丽人，也会遇到健康的威胁，若不注意精心保养，时尚，也将会成为明日黄花，离你远去，从此不复返。

你的皮肤可能会因此而变得日渐粗糙，甚至失去弹性与活力；你的体内可能会悄悄地堆积——你的暴饮暴食中，肆意疯长；你那双迷人的眼睛可能会在你长时间熬夜之后，失去神采；你漂亮的脸上可能会在不当美容之后，彻底毁容；你的体质会因长期缺乏运动，而日益衰弱……

<<时尚女人健康指南>>

内容概要

《时尚女人健康指南》从女性当前最受困扰的健康问题入手，结合女性的生理与生活特点，针对时尚女性美肤、排毒、瘦身、运动、睡眠、补钙、补肾等不同健康主题，进行了翔实的解读，并提供了切实可行的日常保健方法。

如果你是一位时尚女性，请将此书收藏，放在你的床头，或者办公桌旁，认真阅读，它会为你带来美丽与健康，让你在描绘精彩的人生蓝图时，享受到更多的幸福。

你想做一位完美的时尚女性吗？

你想在追求高品位、高质量、高素质的时尚生活的同时，也能拥有健康的身体吗？

你想在领略时尚生活的同时，可以自由地感受健康生活的馈赠吗？

你想在享受事业与生活双丰收的同时，引领健康的潮流吗？

<<时尚女人健康指南>>

书籍目录

前言第一章 做“水嫩”女人，打造如水肌肤1.你了解自己的肌肤吗2.你的皮肤有老化迹象吗3.皮肤“生物钟”4.“水美人”保湿必知5.维生素打造皮肤美6.春季肌肤护理：预防皮肤病7.夏季肌肤护理要点8.秋季护肤，内外兼行9.冬季肌肤保养“七忌”10.保养肌肤，防晒先行11.夜间护肤必知的常识12.洁面细节不可轻视13.敏感性肌肤的护理14.油性肌肤的护理15.面部毛孔粗大基本护理16.告别熊猫眼小对策17.皱纹是怎样产生的18.如何防止脸部皱纹19.防皱面膜自己做20.根据生理周期进行肌肤护理21.常见美白误区22.美白水果排行榜23.自制保湿面膜24.自制美白面膜第二章 做个“无毒”女人：自我健康从排毒开始1.“毒”女人有多少毒2.测试：你需要排毒吗3.人体的排毒器官及其排毒措施4.科学攻毒“四原则”5.运动排毒净化你的身体6.排毒食物明星榜7.排毒水果明星榜8.排毒养生菜谱9.食醋排毒10.睡眠排毒11.苦味排毒12.禁食排毒13.按摩排毒第三章 做个享“瘦”女人：远离肥胖1.导致白领发胖的八大恶习2.让你远离肥胖的五个饮食原则3.苹果酸奶瘦身法4.经济有效的瘦身运动5.有氧瘦身操6.天然减肥蔬菜“明星”7.瘦身水果明星榜8.享“瘦”健康粥9.享“瘦”蔬果汁10.享“瘦”茶饮11.享“瘦”茶膳12.瘦身凉菜自己做第四章 做个睡美人：会睡觉的女人最美丽1.睡眠也能影响女性健康2.睡前好习惯助你快速入眠3.控制失眠心理调解法4.床上助眠操5.贪睡对健康的危害6.影响女性健康的睡眠恶习7.睡个美容觉8.助眠养颜食物9.安眠补养食谱10.不良睡眠的健康警钟11.测试你的“睡商”第五章 做个芳香女人：建立自己的精油王国1.揭开精油神秘的“面纱”2.植物精油的神奇作用3.复方精油的使用方法4.单方精油的使用方法5.精油使用常见误区6.不同精油的使用禁忌7.如何选购优质精油第六章 做个“钙”女人：远离骨质疏松与颈椎病1.易患骨质疏松的几种女性2.骨质疏松的帮凶3.骨质疏松的预防4.预防骨质疏松的五大误区5.日常高钙食物6.科学烹饪促进钙的吸收7.十大“高钙”菜谱8.饮食补钙误区第七章 做挺好女人：拯救你的乳房1.乳房健康衡量标准2.美胸运动让你的乳房UP起来3.自我按摩丰胸法4.丰胸食物明星榜5.特效丰胸食谱6.选择适合你的文胸7.文胸的正确穿法8.预防乳房下垂9.乳腺癌预防守则10.定期进行乳房自检11.不要伤害你的乳房12.乳房认识的六大误区第八章 呵护你的肾，守护健康之源1.白领女性更容易肾虚2.肾虚给你的身体“信号”3.补肾要分阴阳4.强肾食物大盘点5.补肾滋阴调养菜6.女性补肾注意事项第九章 关爱你的私密花园：给私处特别的呵护1.私处清洁的正确方法2.夏季私处需特别呵护3.私处分泌物与月经周期4.阴道不正常出血5.白带异常的症状及预防6.白带异常的食疗7.私处干燥的原因及其预防8.内裤选择“四不宜”9.如何挑选舒适的卫生巾10.如何正确使用卫生巾第十章 做个运动女人：炫出你的活力1.女性运动要注意2.游泳：秀出优美身姿3.骑自行车：做一个潇洒女人4.走路健身：最轻松的运动5.跑步：运动女人的风采6.跳绳：有效的全身运动法7.练瑜伽，让你青春不老8.时尚有氧运动：拉丁舞9.特殊时期如何做运动10.警惕这些运动损伤第十一章 做个无瑕疵女人：远离烦恼小疾病1.抵御黄褐斑，还你一张纯净的脸2.给痘痘脸换新颜3.别让自己成为“白发魔女”4.关注你的口腔，赶走臭味5.预防灰指甲，防止传染6.远离脚气，秀出双足7.去除腋臭，还原女人味8.防治甲沟炎，扫除瑕疵9.预防斑秃，秀出美发

<<时尚女人健康指南>>

章节摘录

插图：(2) 凌晨1点 - 3点：肾、肝排毒肾脏是体内最重要的排泄、内分泌器官，当血液流经肾脏时，会将体内代谢废物、部分水和无机盐在肾脏形成尿排出体外。

凌晨1点 - 凌晨3点是肾脏、肝脏的排毒时间，这个时候应该熟睡，否则会加重肾脏、肝脏负荷，极有可能导致废物、毒素滞留在体内，这些毒素一旦进入血液，就会对身体细胞造成长期危害，久而久之，会严重影响健康。

(3) 凌晨3点 - 5点：胆、肺排毒此时熟睡有利于肝胆的排毒，也有利于肺的排毒。

肺是体内外气体交换的主要场所，人体通过肺部吸收清新空气，呼出体内浊气，保证人体新陈代谢的正常进行。

(4) 夜晚至凌晨4点：骨髓造血骨髓是成年人的造血器官，正常的睡眠为人体提供足够的造血时间。夜晚至凌晨4点都是脊椎造血时段，该阶段熟睡才能更好地造血，如果熬夜或失眠，身体的排毒、造血、吸收营养功能必定会受到影响，从而出现早衰。

(5) 凌晨5点 - 7点：大肠开始排毒此时是最佳的如厕排毒时机，习惯早起的人应该在此时排毒。此外，值得提醒的是，早上7点是小肠吸收营养的时段，此时要吃早餐，否则，一天的营养就会匮乏。

良好的睡眠也能促进体内毒素的排出，对女性而言，睡眠还能对肌肤起到很好的美容保健作用，当你以深沉的睡眠度过一个长夜时，不仅倍感精神，还能促进排毒。

但是，很多女性朋友却在为睡眠质量不佳而痛苦，那么，该如何提高睡眠质量呢？

只要做好睡眠排毒前的准备工作，你也能一夜好眠。

<<时尚女人健康指南>>

编辑推荐

《时尚女人健康指南》由农村读物出版社出版。

<<时尚女人健康指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>