

<<女性无毒养生小百科>>

图书基本信息

书名：<<女性无毒养生小百科>>

13位ISBN编号：9787506446211

10位ISBN编号：7506446219

出版时间：2007-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：木子

页数：268

字数：220000

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>

## <<女性无毒养生小百科>>

### 内容概要

女人是要养的，这话真是一点不假！

如果你不注重吃，也不注重休息，生活起居没有规律，日常生活不注意消毒，那么你就会很快受到毒素和健康隐患的困扰。

“毒素”就潜伏在人们的日常生活中。

首先，人们体内的代谢产物或毒物达500多种，在正常情况下，这些物质是经皮肤、黏膜或通过大小便排出体外的。

其次，现代社会污染程度日益加重，人们生活中的必需品，像水、粮食、蔬菜、水果等都不同程度地受到了污染，含有各种有毒物质，人们摄入这些食物后就会增加体内毒素的累积。

再次，学习压力、生活压力、工作压力带来的亚健康问题已经来到上帝的宠儿——女性的身边。

如果不能有效缓解，就会出现身体不适、感到劳累、睡眠不足、精神紧张、情绪不畅等问题。

另外，嗜好烟酒、不讲卫生等不良生活习惯也会导致人体内分泌紊乱，新陈代谢失调。

以上问题虽然短时间内不明显，但如果不引起重视，就会引发皮肤、健康、情绪等各方面的问題。

如不能正常排除，对女性就会有近乎毁容般的负面影响。

如出现面色晦暗无光、色素沉着长斑、皱纹、肥胖、皮肤粗糙、暗疮粉刺、口中有异味、失眠、乏力等症瘕。

## <<女性无毒养生小百科>>

### 书籍目录

第一章 女性皮肤排毒养生之道——清除肌肤美丽障碍 1. 消退眼部浮肿 2. 去除黑眼圈 3. 敏感皮肤的应对措施 4. 防晒小招数 5. 防治“计算机皮肤” 6. 皮肤小毛病的护理 7. 对抗皮肤衰老 8. 及时应对皮肤警讯 9. 巧妙避开美容误区 10. 正确的洗脸方法 11. 错爱肌肤的几宗罪 12. 肌肤的正确保养方法 13. 整容的禁忌 14. 自己动手美容的方法 15. 皮肤的夜间护理 16. 小心变黑脸 17. 有效洁肤法 18. 运动美容术

第二章 女性躯体排毒养生之道 1. 头发的护理 2. 美眼方略 3. 护养双唇 4. 打造“玉人齿”……第三章 女性生理养生之道——赶走生理上的健康隐患第四章 女性“性福”保健养生之道——营造和谐的“性”福第五章 女性心理保健养生之道——塑造健康的心理第六章 女性饮食排毒养生之道——营养饮食排毒养生第七章 女性日常排毒养生之道——改善日常不良习惯

<<女性无毒养生小百科>>

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>