

<<女人30最靠谱的养生法>>

图书基本信息

书名：<<女人30最靠谱的养生法>>

13位ISBN编号：9787538866186

10位ISBN编号：7538866183

出版时间：2012-7

出版时间：梅子 黑龙江科学技术出版社 (2012-07出版)

作者：梅子

页数：230

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>

## <<女人30最靠谱的养生法>>

### 前言

从天真可爱、充满幻想的小女孩，到成熟妩媚、风姿卓绝的小女人，再到鱼尾纹悄悄爬上眼角，30岁的女人越来越多地倚镜而照，开始细数脸上的皱纹。

女人都希望自己青春永驻，可是随着年龄的增长，身体逐渐衰老，新陈代谢变得缓慢，加上风霜岁月对皮肤的侵袭，于是原本光洁的面容便出现了岁月的痕迹，因此，30岁的女人更需要好好保养自己。

所谓的保养，不是靠化妆品，也不是靠美容手术，而应该靠内部的调养。

30岁的女人必须更关注健康，健康是女人生活和生存的基石，是生命的源泉。

失去了健康，女人就像枯萎的花儿一样，黯然无色。

可是随着社会的飞速发展和生活节奏的加快，以及生活及工作的压力加大，不少女人失去了往日的靓丽和激情四射，精神萎靡、食欲不振、疾病缠身、未老先衰……已经成为很多30岁女人的常见症状。

30岁的女人在家庭与事业间游走，角色转换，忙忙碌碌，常令她们疲惫不堪。

长期高压，身体健康容易出现问題；操心劳碌，岁月的印痕悄悄爬上双颊。

心情指数、健康指数下降，势必影响家庭和谐和生活幸福。

有研究表明：既美丽又健康的女人，更容易协调好家庭与事业的关系，这样的家庭幸福指数自然高些。

所以，我编写了《女人30岁最靠谱的养生法》，希望可以为即将步入和已经步入30岁的姐妹们贡献一份自己的微薄之力。

本书从中医养生的角度出发，针对30岁女性的身体健康的方方面面，以药食同源，健康睡眠，气血充盈，五脏六腑，卵巢保养，调养经络，顺时养生，排毒养颜，运动调神，芳香疗法等方面为落脚点，教会你美容、祛病、健身的方法。

本书的内容与论述方式不会让你感到晦涩难懂，通俗的语言，最天然、最有效、最简单、最可靠的养生方法，会让你觉得：健康，就是这么简单！

细细品读，你可以享受到一份独特的、属于你的美丽心情。

保养之于女人，犹如根茎之于花朵。

30岁的女人，要善待自己；保养好自己，就是对自己最好的善待。

30岁的女人，你应该学会宠爱自己，爱人的宠爱和自己的宠爱是两码事。

懂得爱护自己的女人，能让自己的生活有品质，有情调。

女人还要懂得投资，投资美丽是永不亏本的生意；只要你下足了功夫，并且方法得当，就能很快收到回报。

认真地阅读本书，并把其中的方法实践于你的生活，你将重新寻回18岁的美。

## <<女人30最靠谱的养生法>>

### 内容概要

《女人30最靠谱的养生法》从中医养生的角度出发，针对30岁女性的身体健康的方方面面，以药食同源，健康睡眠，气血充盈，五脏六腑，卵巢保养，调养经络，顺时养生，排毒养颜，运动调神，芳香疗法等方面为落脚点，教会你美容、祛病、健身的方法。本书的内容与论述方式不会让你感到晦涩难懂，通俗的语言，最天然、最有效、最简单、最可靠的养生方法，会让你觉得：健康，就是这么简单！细细品读，你可以享受到一份独特的、属于你的美丽心情。

## &lt;&lt;女人30最靠谱的养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 药食同源：抓住青春，女人花在日常饮食中永久绽放 30岁的女人应该吃什么 吃出细嫩光滑的皮肤 盘点食物中的“抗老族” 三种蛋，让女人吃出好气色 女人坏脾气常因缺乏营养素 8种能让女性变白的水果 每天8杯水，这样喝最美容 这样的饮食习惯，让你长久保持18岁 保护乳房，吃什么最好 给30岁女人的营养忠告 30岁女人的养性菜单 30岁女人饮食解决皮肤问题 女人的九大饮食恶习千万要不得

第二章 健康睡眠：越睡越美丽，女人不衰老的第一大补 女人30越睡越美丽 别让细节破坏了你的睡眠 睡出好气色的秘密 睡眠障碍不能忽视 睡的好——不生病的方法 忌开灯入眠 轻松减轻熬夜带来的伤害 让乐曲帮你进入甜美的梦乡 沐浴可以提高你的睡眠质量 足浴，安神助睡眠的良方 冥想有助于睡眠和心理健康 睡醒之后这样保健最有效 职场女性的睡眠保鲜法则

第三章 气血充盈：温暖容颜，女人美丽一生的关键所在 气血充盈，颜面才能健康 有“气场”的女人更动人 7种方法检测自己是否气血失调 家常食物是女性补血好帮手 女性补血的妙品：南瓜 吃豆子贫血，吃豆芽才补血 养血茶，养颜的圣水 喝桃花酒，每个女人都能面如桃花 30岁的女人如何祛斑 气血最容易“两虚” 怎么办 补气血，细碎食物最可靠 补血养颜，让你更具女人味 补气血首选吃牛肉 补气的中药 千万不要陷入补气血的误区 祛淤补血的食疗方案 行气解郁，食物帮大忙 阿胶养颜有技巧

第四章 五脏六腑：养于内而美于外，30岁女人容颜的保护神 保健脾，为美丽增加创造力 肺主皮毛，别让皮肤太干燥 肺，宣降之中见美丽 保健肾，女人永不老 冬天补肾，事半功倍、里外皆喜 保暖是补肾的不二法门 善待肝，它是女人的养分之源 胆，给美丽除害 胃，美丽计划的加油站 女人美容的第一要务是养肾 不补脾，你就减不了肥 龙眼补脾宜多食

第五章 卵巢保养：保鲜女人味，卵巢有多年轻，你就有多年轻 “久坐族”当心你的卵巢缺氧致不孕 “附件”可不是“配角” 30岁后卵巢保养放在首位 30岁的女人60岁的卵巢 卵巢衰老速度由你决定 瑜伽：卵巢保养的美容师 激素的重要性

第六章 调养经络：美丽速成，活用女人身体里的灵丹妙药 缓解神经衰弱的自我按摩法 女性便秘的经络疗法 手脚冰凉的经络疗法 护胸比美胸更重要 拥有平坦而结实的腹部 经络按摩塑造完美臀线 增强脸部皮肤弹性的按摩方法 美化你的玉足 去掉“游泳圈”，让你有迷人小腰 指压穴道，双下巴的减肥秘法 保持苗条身材健美法 指压法助你清除多余脂肪

第七章 顺时养生：岁月不留痕，细节留住女人的花样年华 四季护发有秘方 春季饮食以养肝为先 早着养肝六法 春季美容慎用果蔬贴片 春天养颜，心情很重要 炎热夏季教你吃出体香 夏天要多喝牛奶多外出 白露身不露，寒露脚不露 女性冬季补血养气妙方 不同的皮肤需要的护理要有针对性 四季不离姜让容颜不老……

第八章 排毒养颜：以泻为补，30岁女人抗衰老的根本

第九章 运动调神：开心运动是女人年轻养颜的支柱

第十章 芳香疗法：体验芳香之旅，做个幸福的小女人

## &lt;&lt;女人30最靠谱的养生法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：给30岁女人的营养忠告 许多工作繁忙而渴求完美的女性，尽管能抽出时间来做美容、买衣服，甚至服用保健品，却往往会忽视自己的饮食和运动，也很少有机会接触大自然。

大自然具有使人身心健康的神奇力量，而这种神奇的力量存在于天然食物、阳光、新鲜空气和森林草地当中，远不是保健品和美容品所能完全替代的。

多吃抗氧化物防皮肤衰老 女人过了30岁，每天吃500克蔬菜，主食“白加黑”的搭配方式很营养。天然食物中富含维生素E，番茄红素，类黄酮等多种抗氧化物，对保持皮肤的青春极为重要，而且具有预防癌症和预防心血管疾病的保健作用。

女人最好每天都吃500克绿叶蔬菜，其中至少要吃一种深绿色的叶菜，重量通常会达到200克左右。此外，也要常吃其他含胡萝卜素、番茄红素、多酚类物质的蔬菜和水果。

在调配主食的时候，可以用深色的原料和白米混合煮粥或煮饭，比如紫米、黑芝麻、红皮花生、黑豆、红豆等，它们不仅富含维生素E，还有相当多的多酚类保健成分。

充足的钙让身姿更挺拔 每天饮250克牛奶或酸奶能有效地补充人体所需的钙。

女性比男性更容易受到骨质疏松的威胁，牛奶、酸奶和奶酪、豆腐、芝麻酱，还有绿叶蔬菜，都是膳食钙的好来源。

奶类不仅含钙量丰富，而且吸收率高，特别是酸奶对预防衰老最为有益。

每天喝250克牛奶，或者酸奶，能起到重要的营养作用，又不会引起蛋白质过剩或慢性病危险增加等问题。

充足的蛋白质 摄入适量的蛋白质，保证身体组织的修复，却不会给身体带来负担和废物。

人体的每个组织如毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经等都是由蛋白质组成。

如果某天饮食中没有鱼肉类，就应吃些豆制品或豆子，再多吃一个鸡蛋作为弥补。

但是，蛋白质过剩就会促进衰老，所以某一餐鱼肉过量之后，应在下一餐吃清淡食物，次日少吃或不吃鱼肉，作为平衡。

要“天然”不要“加工” 尽量选择天然食物，少吃高度加工食品。

新鲜天然食物的健康价值总会比高度加工之后更好一些。

无论平时多忙，都应每天给自己至少做一餐饭，用新鲜的材料，清淡的烹调方式。

这样的习惯，不仅能够帮助控制体重，而且能够避免提前衰老。

充足的维生素为身体注活力 正常饮食不偏食，维生素摄入充足又齐全。

维生素C是皮肤胶原蛋白合成的必要因子，维生素A是表皮细胞正常分化的关键物质，而维生素B族在新陈代谢中起着调节作用。

最近发现，维生素K能预防骨质疏松，维生素D则有助于预防肥胖。

每天吃粗粮和豆类，这样就能增加不少B族维生素和维生素E；日常不用防晒霜，出门就可以得到更多维生素D；每天吃一个鸡蛋、喝250克奶，能得到不少维生素A和维生素D；有500克蔬菜和250克新鲜水果，维生素C和维生素K也就能基本满足。

红润容颜少不了铁和锌 青春的肌肤需要充足的氧气和养分供应，而血红蛋白中的铁对于运输氧气至关重要，如果发生贫血，则皮肤干枯而缺乏弹性。

锌是细胞再生和修复所必需的营养素，缺乏锌则皮肤细胞更新减慢。

不用每天吃瘦肉和鱼，但要注意不吃肉的时候，用豆制品和鸡蛋替代，同时每天早上吃一小把坚果，比如核桃仁、杏仁和榛子。

少量的坚果就能起到补充营养的作用，在早餐时吃最好，不会令人发胖。

## <<女人30最靠谱的养生法>>

### 媒体关注与评论

要问我60岁还能保持那么完美肤质的原因，其实很简单。  
那就是我不单注重外表的养护，更注重身体内在的调理。

——埃及艳后 皮肤的好坏与肺脏的状况息息相关。

若肺气不足，就可能出现水道壅塞，反映在容颜上就是肌肤干燥失泽、眼睑或面部水肿、手足和四肢水肿等。

——张曼玉 不懂得养心的女人，就像不懂得育花当从根部浇水、施肥。

养心，能令如花女人持续长久美丽盛开，能让女人之美摄魂夺魄，以其宁静、端庄、华贵令人仰慕。

——靳羽西 对于女性来讲肾脏极其重要，脸上的一切瑕疵以及衰老的痕迹，都可以依靠肾脏来抹去。

世界上唯一有能力让时间扭转、青春永驻的最强有力的器官就是肾脏。

——《黄帝内经》

## <<女人30最靠谱的养生法>>

### 编辑推荐

《女人30最靠谱的养生法》编辑推荐：女人都希望自己青春永驻，可是随着年龄的增长，身体逐渐衰老，新陈代谢变得缓慢，原本光洁的面容便出现了岁月的痕迹，因此，30岁的女人更需要好好保养自己。

<<女人30最靠谱的养生法>>

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>