

<<习惯决定美丽>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定美丽>>

13位ISBN编号：9787802317949

10位ISBN编号：7802317940

出版时间：2009-12

出版时间：中国中医药出版社

作者：杨文忠，邳艳春 主编

页数：278

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>

## <<习惯决定美丽>>

### 内容概要

哪有没有问题的头发，除非是假发，只是问题或多或少而已。

自己的秀发自己最清楚，好的头发是要靠自己养出来的！

头发日常的洗护很重要，但发如肌肤，光是这样还不能高枕无忧。

还要时不时地给它补充点营养和水分，留心一下它的小问题，安抚一下它的小脾气，因为头发也是会“生病”的，这样做才不会问题越积越多，引来麻烦。

肌肤要定期排毒、定期保养，头发又何尝不是，尤其是像Anne那样的长发MM，烫发美女就更不用说了。

定期去美容院做面护的MM很多，定期去保养头发的MM就没那么多了。

时不时在家自己动手做面护的MM就更多到不必说，可平时在家给头发做护理的MM恐怕要少很多哦

。

<<习惯决定美丽>>

书籍目录

Part 1 习惯养出好秀发 1.每天梳头一百下 2.养成正确的洗发习惯 3.适当给头发做护理 4.选择适合自己的洗发产品 5.少用吹风机 6.定期修剪 7.防止暴晒 8.常吃头发喜欢的食物 9.切勿烫染同时进行Part 2 习惯成就明靓美眼 1.养成正确的用眼习惯 2.多吃富含维生素A、C和E的蔬果 3.偶尔哭一场或打个哈欠 4.时刻提醒自己拯救眼袋 5.工作之余，运动一下眼睛 6.预防眼病从年轻开始 7.选择一款美丽又健康的太阳镜 8.睡觉前，经常给眼睛做眼膜Part 3 习惯还你美丽的脸 1.饮食习惯助你有效瘦脸 2.不要带着面膜入睡 3.学会科学洗脸 4.油炸食品快走开，蔬菜水果快过来 5.运动你的脸 6.推摩按压皮肤悠着点 7.好面膜自己动手做 8.选择适合自己的化妆品Part 4 习惯让肌肤更年轻 1.夏天常饮清热茶饮 2.选择柔软贴身的内衣 3.定时为肌肤排毒 4.拒绝熬夜 5.告别日光浴 6.锻炼永不停歇 7.定期保养卵巢Part 5 习惯打造美丽手足 1.避免长时间穿高跟鞋 2.女人要保护好双脚 3.做家务前后要记得护手 4.回到家记得给玉足“松绑” 5.为美丽加分的手足按摩 6.纤纤玉手，护甲美甲不可少 7.瘦腿纤臂，不只是夏天来临之前的事Part 6 习惯“挺”出傲人美胸 1.减肥时别忘了补充丰胸营养品 2.让胸部健康美丽做好七件事 3.值得单说的胸部按摩 4.正确认识塑身内衣 5.正确的行、走、坐姿，维护脊柱健康 6.经期前后调养好自己 7.关注乳房健康，养成乳腺自检的习惯Part 7 习惯塑造魔鬼身材 1.多走楼梯多倒行，自行车代替公交好处多 2.做水样无毒美人，从饮水和呼吸开始 3.身体排毒，美丽从内而外 4.让瑜伽走进生活

## &lt;&lt;习惯决定美丽&gt;&gt;

## 章节摘录

1.每天梳头一百下 自信努力的Anne在这个春天终于被升为公关经理了，下班去庆祝，闺蜜们问她这时候最想说什么，她的回答是：一如既往的“爱工作、爱生活、爱美丽”！

好一个Anne，难怪她在别人眼里那么出色，姐妹们服了！

每天工作的需要，Anne对美丽的追求乐此不疲，尤其是对秀发，那里面可是有着无尽的魅力和风采呢。

让人羡慕的是，Anne有一头乌黑亮丽的头发，非常迷人，她每天都会花很多时间和功夫打理头发，对秀发的关怀可谓无微不至！

一直以来Anne有一个“护发加养生”一举两得的秘诀：每天梳头一百下，简单可功效非凡。它背后可是有根据的，我国古代《养生论》中有“春三月，每朝梳头一百下”的说法。

头部是人体经络的汇集之处，分布着许多穴位，梳头刺激和按摩了这些穴区，因而可以疏通经络气血，滋养和乌黑头发，健脑聪耳，还能预防感冒呢，实在是好处多多。

其实梳头是自然养生法，随时皆可，只是从顺应四季角度看，此养生法在春天效果更佳。

春天大自然阳气萌生、万物复苏，人体的阳气也会顺应自然，毛孔渐舒，循环功能加强，代谢旺盛，正好迎合了梳头激发元气的机理，自然使活血理气、通达阳气的效果加倍。

梳头第一法：了解梳子和穴位 梳头之前，一定要先了解梳子与穴位，应从实用的目的出发，选择既不会伤害头发，又能对头表皮起到按摩作用的梳子。

A 不同材质的梳子特点 (1)牛、羊角梳可以清热解毒，止头痛，还有凉血、除湿等功效，易梳理通顺。

(2)木梳质地软硬最适中，按摩头皮效果较好。

几乎适用于所有发质，而且不起静电、不伤发，即使打结的头发也不易被弄断。

推荐几款：黄杨木梳：清热解毒，去头屑，止痒。

桃木梳：手感舒适，不起静电，呵护发质不受损。

檀木梳：提神醒脑，有天然清香气。

(3)塑料梳 不易变形，但易起静电，容易使发质变干燥。

不建议使用。

B 不同齿密度的梳子 (1)阔齿梳齿间距1厘米左右，湿发时使用可以防治断发。

(2)多排梳好几排梳齿并排，穿透力强。

适于卷发和长发，可以解决头发厚头发多时，普通梳子梳不透的问题。

(3)排骨梳 梳齿较细较密，适合头发轻薄者或短发MM。

C 关注几个部位解决身体问题 (1)额头发际线多梳额头前发际线和额角处的头维穴（胃经上的主要穴位），可以强健胃肠功能。

(2)头顶百会穴 是身体的一个重要穴位，很多经脉在此交汇。

每天梳理按摩头顶区域一两百下，不但能够疏通全身阳经，补虚、降压醒脑，还能治疗失眠、健忘等症状。

(3)头两侧 中医认为头两侧是三焦经和胆经循行部位，常梳理和按摩可以疏通经络，宽胸，缓解胸闷胀气。

(4)后脑勺部位 经常梳理后脑部可以强肾、补血，进而缓解脑供血不足，帮助头脑清醒和肩颈部放松。

Anne美丽心经：坚持才是硬道理 每天早餐后Anne喜欢一边静静地梳理头发，一边构思新一天的工作计划，因为这每一下都让她头脑清醒、精神焕发。

晚上洗完澡，Anne常常对着电视或镜子，边梳头边放松身心。

同样的养生方法，有人受益，有人无效。

成功的关键在于一要坚持住，二方法要正确。

用平和的心态去相信，只要天天坚持，一定会让自己在今天的基礎上变得更好。

说白了，养生无外乎养成好习惯！

## &lt;&lt;习惯决定美丽&gt;&gt;

**梳头第二法：方法时间要正确** 梳头是保持美发不可缺少的日常必修课之一，梳头可以去掉头及头发上的浮皮和脏东西，并给头皮以适度的刺激，以促进血液循环，使头发柔软而有光泽。但梳头也要讲究方法与时间。

**A 方法力度不随便** (1) 要全头梳顾及头皮每~处，梳齿一定要作用到头皮上，每个部位都要反复梳到。

(2) 力度要适中 用力不能过轻或过重，轻了起不到按摩的效果，重了则会刮伤头皮。用中等速度，以头皮产生微热感为好。

(3) 从发根梳至发梢 顺着头发生长的方向，分别从头顶和两侧开始，自额头发际梳至颈后发根处，每个部位反复几次，感觉舒服就好。

这样勤梳头可以很有效地防治脱发，并让头发越来越乌黑。慈禧太后每天都命人为她反复梳头，年过七旬，还满头青丝。

有记载，苏东坡曾一度头发严重脱落，后来经名医指点，早晚坚持梳头，不久新发又生。

**B 时间节奏要合理** 除了要注意梳理的顺序，合适的节奏和时间也会影响养生效果。

(1) 梳头的节奏 梳头的节奏最好不徐不急。应由轻到重，由慢到快，能更好地按和刺激头部穴位。

(2) 梳头的时间 对朝九晚五的上班族，以早晚各5分钟为宜，其余时间若能坚持，当然更好。但切忌在饱食后梳头发，这样会影响脾胃功能。

**Anne美丽心经：摸清楚自己头发的特点，才能梳得好** 通常长发和卷发的发尾易打结，所以最好先用阔齿梳梳理发尾位置，再换用密齿梳从头皮向下梳至发尾，这样头发就不易折断。

头发过于干燥时梳头，不但会起静电，还会引起开叉和断发，这时应搽上一些发油或发乳再梳。

## <<习惯决定美丽>>

### 编辑推荐

美丽的第一基因靠父母，第二基因那就看你的习惯了。

美丽是可以塑造的，而塑造美丽的最佳法宝就是习惯。

天才西塞罗曾经说过：习惯能造就第二天性。

如果说“美丽事业”是个大工程，那么“习惯”就是既能造就它，也能销蚀它的一砖一瓦；如果没有可以让自己美丽的习惯，那美丽就是空中楼阁，即使拥有了，也必将很快失去。

爱生活就从爱自己开始，爱美丽就从爱上好习惯开始。

美丽的细节有多少，美丽的习惯就有多少，它成就美丽、捍卫美丽，也让美丽得以继续。

Anne喜欢一切美丽美好的东西，内心渴望如花一般绽放一生，更希求可以开得美丽、开得精彩、开得长长久久。

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>