<<女性时尚养生读本>>

图书基本信息

书名:<<女性时尚养生读本>>

13位ISBN编号: 9787122045348

10位ISBN编号:712204534X

出版时间:2009-5

出版时间:化学工业出版社

作者:吴玉梅 主编

页数:222

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

<<女性时尚养生读本>>

前言

健康和美丽一直是女性朋友非常关注的话题,尤其是已步入经济富裕的现代社会,如何保持生理与心理的良好状态,已经成为时尚女性最为关心的话题之一。

但是往往事与愿违,由于方法不当,许多追求美丽的女性不仅没有变得更加漂亮,反而引发了一些其他问题,如滥用化妆品而导致脸上长雀斑、痤疮,盲目减肥而导致营养不良,还有些女性朋友常常面临一些小病痛的折磨,如伴随着月经周期而来的头痛、晕眩、腰酸背痛等,心中的烦恼更是层出不穷

而面对阳光和岁月在身上留下的痕迹,面对没完没了的家务.面对一摞又一摞的文件和资料,面对生活中琐事所导致的心理压力,有些女性不知所措,有些女性采取错误的保健方法。

有些女性病急乱求医,也有些女性置之不理……结果可想而知,疾病困扰更加严重,身体状态每况愈下。

实际上,如果女性朋友注重日常养生保健,完全可以改善自己的身体状态。

本书针对时尚女性的生理、心理特点,提供了适合时尚女性的养生方式:排毒养生、蔬菜养生、水果养生、茶饮养生、心理养生、睡眠养生、瑜伽养生、按摩养生等。

时尚女性只要选取适合自己的养生方式,美丽与健康就会如约而至!

相信本书的出版,会成为女性朋友喜爱的一道"养生保健精美大餐"!

最后, 衷心祝愿所有女性朋友身体健康, 青春永驻!

<<女性时尚养生读本>>

内容概要

本书针对时尚女性的生理和心理特点,介绍了时尚女性日常所热衷的九大养生方式:排毒养生、蔬菜养生、水果养生、五谷杂粮养生、茶饮养生、心理养生、睡眠养生、瑜伽养生、按摩养生,内容简单实用,既有理论知识的阐述,又有易于操作的实践指导。

只要你选择适合自己的养生方式,美丽与健康就会如约而至。

<<女性时尚养生读本>>

书籍目录

女性健康十大标准 气血,女人健康之本 第一章 时尚女性养生杂谈 内脏是否"风调雨顺" 皮肤的保养 染发,一种"彩色的病" 静坐与养生 劳动与养生 性生活与养生 生活起居与养 养花、赏花与养生 养神养脑,合二为一 不良饮食习惯有损健康 电脑的危害与预防 检查身体 看似"时尚"而非"时尚"第二章排毒养生 人体内含有的毒素 适合女性的排毒运 排毒的治病和保健功效 饮水排毒养生法 食醋排毒养生法 禁食排毒养生法 素食排毒养生 通便排毒养生法 苦味排毒养生法 水疗排毒养生法 法 生食排毒养生法 蔬果汁排毒养生法 全天排毒健身操 第三章 简单家庭排毒养生法 蔬菜养生 马铃薯 白菜 菠菜 黄瓜 白 茄子 番茄 苦瓜 香菇 洋葱 莲藕 第四章 水果养生 草莓 萝卜 西瓜 香蕉 橘 橙子 荔枝 苹果 桃 菠萝 李子 梨 第五章 五谷杂粮养生第六章 茶饮养生第七章 心理 养生第八章 睡眠养生 第九章 瑜伽养生第十章 按摩养生

<<女性时尚养生读本>>

章节摘录

第一章 时尚女性养生杂谈 时尚女性的社会地位相对较高,薪酬相对优厚,但是,她们所付出的劳动 以及所承担的责任和压力也比普通工薪阶层多得多。

在物质文明与精神文明高度发达的现代社会,拥有美丽的同时,如何拥有健康,也成为女性朋友非常 关注的话题。

那么,时尚女性究竟应如何让"事业"与"美丽"兼得呢?

本章将与您共同探讨这一话题。

繁女性健康十大标准古今中外,人类对健康的追求从未间断过。

随着时代的发展,健康的标准也越来越具体。

世界卫生组织将健康概念定义为:"健康不仅仅是没有疾病和身体虚弱,而是身体、心理和社会适应的完美状态。

"根据这一定义,国际上广泛认为,衡量女性是否健康。

可参照以下十条标准。

- (1) 善于休息,睡眠良好。
- (2)体重适当,身体匀称:站立时,头部、肩部、臀部位置协调。
- (3) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。
- (4)头发有光泽,无头皮屑。
- (5)牙齿整齐洁白,无疼痛感,牙龈颜色正常,没有出血的情况。
- (6)有足够的精力,能从容不迫地应付日常生活及工作压力,而不感到过分紧张。
- (7) 肌肤清洁滋润,皮肤有弹性。
- (8) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
- (9) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- (10)能抵抗一般性感冒和传染病。

这些标准既包括了精神和身体两个方面,也包括了形体美的要求。

总之,拥有健康的身体,才会精神抖擞,端庄稳重,处世乐观,机智敏捷,落落大方,在丰富的劳动生活和社会生活中达到健和美的统一,这就是当代女性的健康标准。

<<女性时尚养生读本>>

后记

健康和美丽一直是女性朋友非常关注的话题,尤其是已步入经济富裕的现代社会,如何保持生理与心理的良好状态,已经成为时尚女性最为关心的话题之一。

但是往往事与愿违,由于方法不当,许多追求美丽的女性不仅没有变得更加漂亮,反而引发了一些其他问题,如滥用化妆品而导致脸上长雀斑、痤疮,盲目减肥而导致营养不良,还有些女性朋友常常面临一些小病痛的折磨,如伴随着月经周期而来的头痛、晕眩、腰酸背痛等,心中的烦恼更是层出不穷

而面对阳光和岁月在身上留下的痕迹,面对没完没了的家务,面对一摞又一摞的文件和资料,面对生活中琐事所导致的心理压力,有些女性不知所措,有些女性采取错误的保健方法,有些女性病急乱求医,也有些女性置之不理……结果可想而知,疾病困扰更加严重,身体状态每况愈下。

实际上,如果女性朋友注重日常养生保健,完全可以改善自己的身体状态。

本书针对时尚女性的生理、心理特点,提供了适合时尚女性的养生方式:排毒养生、蔬菜养生、水果养生、茶饮养生、心理养生、睡眠养生、瑜伽养生、按摩养生等。

时尚女性只要选取适合自己的养生方式,美丽与健康就会如约而至!

相信本书的出版,会成为女性朋友喜爱的一道"养生保健精美大餐"!

最后, 衷心祝愿所有女性朋友身体健康, 青春永驻!

<<女性时尚养生读本>>

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