

<<女人幸福一生的健康法则>>

图书基本信息

书名：<<女人幸福一生的健康法则>>

13位ISBN编号：9787501782598

10位ISBN编号：7501782598

出版时间：2008-1

出版时间：中国经济出版社

作者：曲春香

页数：208

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>

<<女人幸福一生的健康法则>>

内容概要

根据世界卫生组织研究证明，人类健康15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然条件，而60%取决于人们日常的生活方式。

本书从美容保健、饮食保健、运动保健、睡眠习惯、心理、生理、环境等各个方面，全面介绍了适合不同年龄阶段和不同层次的女人保持身体健康的N项法则。

本书是一本实用性更强、知识性更强的保持女性健康的必备手册。

通过本书。

希望每一位女性朋友都能拥有一副健康的体魄享受人生中每一个幸福时刻。

<<女人幸福一生的健康法则>>

书籍目录

第一章 美容与健康同在 美容误区应注意 按摩美容有妙法 女性化妆的六技巧 呵护肌肤的最佳时间 补充皮肤所需的营养 网络与容颜 美唇禁忌与妙法 敷脸讲究方法 皮肤美白秘方 有效去除黑头 细致毛孔小技巧 让肌肤水一样的娇嫩 果蔬可配制成美容佳品 美容法宝——纤维 面部化妆讲究技巧 不同脸形不同修饰 肌肤颜色与健康 扫清T区烦恼小秘诀 别让脖颈泄露你的年龄秘密 眼部护理 慎选隐形眼镜 使用眼霜的六误区 拔眉不如刮眉 腮红。点缀你的美丽 使用口红应注意 美甲的健康隐患 健身操呵护双手第二章 穿出健康风采 白领丽人的着装首选 连衣裙的禁忌 服装选配的技巧 衣服鲜艳非好事 冬季穿衣两头紧要不得 健康身体穿出来 不穿丁字裤 衣料与健康 高跟鞋的健康隐患 选对鞋子有利健康 文胸与健康……第三章 吃出一生健康第四章 健康来自运动 第五章 优质睡眠打造健康人生第六章 护佑女人的私密健康第七章 做自己的心理医生第八章 营造最佳居住环境

<<女人幸福一生的健康法则>>

章节摘录

第一章 美容与健康同在美容误区应注意1. 油性皮肤不用补水油性皮肤是所有肤质中最缺水的，正是由于缺水才导致毛孔无法正常排油。

许多人喜欢用吸油面纸吸干油，或使用去油的产品，长期使用反而会毛孔粗大、生暗疮、长痘痘。油性皮肤应通过补水把油稀释出来，让皮肤能通畅排泄。

2. 面膜敷得越久越好一般地，面膜在脸上保留15分钟即可。

除非特别标注方可延长敷用时间。

因为面膜敷上后，会导致脸部缺氧，时间一长，会使面色发黄。

3. 护肤水要用可以平衡PH的护肤水的功效，主要是平衡皮肤的状态，而不是平衡PH。

油性皮肤的人需要使用油性平衡水，来帮助皮脂腺畅通分泌油脂。

而营养水，则针对出现松弛或碎皱纹的老化性皮肤，补充较高的胶原蛋白。

而紧肤水，则可以用来收紧下巴、皱纹，对油性皮肤还可收缩毛孔。

总之，护肤水的选择，应该根据个人肤质而异。

4. 美白就是皮肤增白白黑不是皮肤靓丽与否的判断标准，关键在于皮肤要健康、色泽均匀、有光泽。

很多美容产品提出的“美白”，并不是无限地增白，只是把你的肤色回归本原。

美白护理适宜的人群，是很长时间疏于保养，角质层很厚、皮肤缺氧而发黄，但是脖子以下较白的人。

通过清理、补氧、补充营养等，把皮肤调理成原来的颜色，使它健康、光亮。

这只是一种“调整”，而非“增白”。

有很多人，喜欢频繁做美白护理、换肤等，这些操作都会削薄角质层。

<<女人幸福一生的健康法则>>

编辑推荐

《女人幸福一生的健康法则》是一本实用性更强、知识性更强的保持女性健康的必备手册。通过《女人幸福一生的健康法则》，希望每一位女性朋友都能拥有一副健康的体魄，享受人生中每一个幸福时刻。

<<女人幸福一生的健康法则>>

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>