<<时光向左。 女人向右>>

图书基本信息

书名：<<时光向左。
女人向右>>

13位ISBN编号：9787503927980

10位ISBN编号：7503927984

出版时间：2005-8

出版时间：文化艺术出版社

作者：子柔

页数：223

字数：170000

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>

<<时光向左。 女人向右>

内容概要

本书集藏了国际营养健康学界一致推荐的健康法则，并在东方女性中深受认同。本书力求让健康融入生活，让养护沉淀出自然原色，让方法回归于清新简单的“绕指柔”。使女人的健康由此精粹成透明的清冽，成为充盈女人风华的暗香。

书籍目录

第一章 美丽女人的十一个健康标签 发之舞 拒绝“年轮”的秀发 秀发：春装上市 夏日秀发防晒术 秋天的美丽“发”则 冬季洗护“充电站” 秀发的家常盛宴 专业忠告 美目 眼袋绝缘贴示 怎样护理亮眼 灵眸 护唇 护唇秘笈 护唇九纪律 “唇”然食疗 宝贝牙齿 刷牙高手的动作与窍门 伤齿习惯“集中营” 照亮你的镜子：容颜 20、30、40的美丽面膜 容颜保养之补水 最安宁的美容法 美颈 岁月如风，美颈无痕 美径时尚秀 美胸 女人美胸每日必做 小常识 丰胸食谱 玉臂 雕琢玉臂的小动作 美臂二重奏 双手互搏美臂术 纤纤素手 精致足音 美手妙计 DIY滋润护手 美足恋曲 按摩贴示……第二章 我的运动星球第三章 “食”色生香第四章 东方自然古法养护第五章 女人新健康主义第六章 健康难题的启示录第七章 袅袅女人味的十二个攻略

章节摘录

书摘排毒健康汤饮： 1. 胡萝卜汁：每天喝上一定数量的鲜胡萝卜汁，能改善整个肌体的状况。胡萝卜汁能提高人的食欲和对感染的抵抗力。

哺乳期的母亲每天多喝些胡萝卜汁，分泌出的奶汁质量要比不喝这种汁的母亲高得多。

患有溃疡的人，饮用胡萝卜汁可以显著减轻症状，胡萝卜汁还有缓解结膜炎以及保养整个视觉系统的作用。

2. 白菜汁：白菜，又称圆白菜。

白菜对于促进造血机能的恢复、抗血管硬化和阻止糖类转变成脂肪、防止血清胆固醇沉积等具有良好的功效。

白菜汁中的维生素A，可以促进幼儿发育成长和预防夜盲症。

白菜汁所含的硒，除有助于防治弱视外，还有助于增强人体内白细胞的杀菌力和抵抗重金属对肌体的毒害。

当牙龈感染引起牙周病时，饮用白菜和胡萝卜混合汁，不仅可以为人体供应大量维生素C，同时还可以清洁口腔。

3. 黄瓜汁：医学家排列的黄瓜汁医用价值表上，利尿功效名列前茅。

黄瓜汁在强健心脏和血管方面也占有重要位置，能调节血压，预防心肌过度紧张和动脉粥样硬化。

黄瓜汁还可使神经系统镇静和强健，能增强记忆力。

黄瓜汁对牙龈损坏及对牙周病的防治也有一定的功效。

黄瓜汁所含的许多元素都是头发和指甲所需要的，能预防头发脱落和指甲劈裂。

黄瓜汁含脂肪和糖较少，是比较理想的减肥饮料。

4. 番茄汁：医学专家认为，每人每天吃上2~3个番茄，就可以满足一天维生素C的需要。

喝上几杯番茄汁，可以得到一昼夜所需要的维生素A的一半。

番茄含有大量柠檬酸和苹果酸，对整个机体的新陈代谢过程大有帮助，可促进胃液生成，加强对油腻食物的消化。

番茄中的维生素P有保护血管、防治高血压的作用，并能改善心脏的工作。

此外，常饮番茄汁可使皮肤健美。

番茄汁兑上苹果汁、南瓜汁和柠檬汁，还可起到减肥的作用。

P84

编辑推荐

你渴望拥有一个健康美丽的身体吗？

本书为你解密美丽的至IN密码，囊括国际营养健康学界一致推荐的健康法则，分别包括了美颈、护唇、瘦身、护发、运动、食疗、养生古法等方面，让你的健康融入生活，让你的养护沉淀出自然原色，展现你最动人的女人本色。

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>