

<<养颜秘方>>

图书基本信息

书名：<<养颜秘方>>

13位ISBN编号：9787505967397

10位ISBN编号：7505967398

出版时间：2010-7

出版单位：中国文联出版公司

作者：君子

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>

## <<养颜秘方>>

### 内容概要

“面不敷粉而自白皙，唇不含丹而自红润，肤如凝脂，目若秋水，身材窈窕，神情自若。”这是一个健康美女的真实写照。

这里的美，不是通过外在包装加工出来的，而是全身上下透露出来的健康、气质与美丽。要想拥有这样的美丽，必须遵循养颜的基本规律。

愿所有阅读学习过这本《养颜秘方》的女性都能调理出健康靓丽的容颜。

## &lt;&lt;养颜秘方&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 饮食养颜——由内而外的呵护，让你越吃越美丽 第一节 营养均衡是女性健康的基础 什么是“营养均衡” 合理饮食对人体的重要性 营养失衡的危害 第二节 日常食物是女性健康美丽的源泉 五谷杂粮，热能和蛋白质的主要来源 蔬菜、水果，富含纤维和矿物质 牛奶，营养成分的集大成者 第三节 女性的健康美丽离不开营养素 维生素 胶原蛋白 番茄红素 羊胎素 脂肪 蛋白质 碳水化合物 大豆异黄酮 第四节 自然界中的美容养颜佳品 红枣，益气补血 核桃，健脑益智 枸杞，明目护肝 百合，安神祛病 黄瓜，美白消斑 白木耳，润肤佳品 当归，活血养颜 莲子，滋补脾胃 荷叶，纤体减脂 灵芝，延年益寿 第五节 女性不同阶段的营养调理 青春期少女营养需求 青年女性注重营养均衡 中年饮食应低脂高钙 更年期饮食要有原则 老年膳食结构最重要Part 2 护肤调养——美丽肌肤为女人增色 第一节 不同性质的皮肤怎样保养 小测试：测测你是干性皮肤还是油性皮肤 干性皮肤如何护理和保养 中性皮肤如何保养 油性皮肤如何保养 混合性皮肤如何保养 敏感型皮肤如何保养 第二节 不同季节怎样保养皮肤 春季如何保养皮肤 夏季如何保养皮肤 秋季如何保养皮肤 冬季如何保养皮肤 第三节 做个水嫩美人 小测试：你的肌肤缺水吗 皮肤补水的重要性 坚持内外双重补水 补水的同时还要锁水 护肤品，会用才管用 不同肌肤有不同的补水方法 正确使用肌肤的营养大餐——面膜 第四节 白皙美女惹人爱 黑色素是影响美白的罪魁祸首 防晒工作要到位 天然滋养面膜DIY 日夜美白有区别 不同肤质的美白方案 美白的七个误区 第五节 只留青春不留痘 “防痘”是祛痘第一步 长了痘痘怎么办 祛痘，控油是关键 淡化痘痕的妙方 第六节 远离皱纹，永远年轻 皱纹形成的原因 去皱不如防皱 不同年龄去皱原则 为什么护肤品能够帮你抗皱 面部除皱按摩法 重点防皱的部位Part 3 全面排毒——让你轻轻松松做女人 第一节 全面认识体内的“毒” 体内的“毒”是什么 “毒”从何处而来 毒素对健康的危害 毒素聚集体内的表现 小测试：测测你体内究竟有多少毒 第二节 合理饮食是排毒的最佳选择 有利于排毒养颜的食物 排毒养颜宜喝的果蔬汁 排毒养颜宜喝的美容茶 健康排毒靓汤 食醋排毒法 第三节 排毒养颜按摩法 按摩对养颜的好处 盐水按摩法 面部排水按摩法 精油按摩，帮你迅速燃脂 用刮痧进行排毒 按摩通便排毒法 自我面部按摩法 肝脏按摩能增强肝脏排毒功能 肾脏按摩能增强肾脏排泄功能 足部按摩有清洁尿道的作用 全身干刷健肤法 排毒要有针对性 第四节 排毒的几个误区 通便等于排毒 排毒就不能进补 服用泻药可有效排毒 突击排毒就能终生无忧 认为节食、禁食是万能排毒法Part 4 运动健美——让你动出健康与美丽 第一节 有氧运动与健康 小测试：运动之前的健康小测试 运动对皮肤的好处 有氧运动 有氧运动自我抗力练习 有氧运动与皮肤保养 第二节 运动让你拥有窈窕身材 颈部健美操拥有修长美颈 怎样才能拥有健康迷人丰满胸部 如何才能拥有玲珑的双腿 让臀部曲线更完美 第三节 运动使你拥有强健体魄 身体柔美打造强健体魄第一步 颈椎保健操 办公室颈椎保健操 多种运动有益缓解背痛 多蹲少坐有益健康 第四节 瑜伽训练健体又养颜 女性练习瑜伽的好处 练习瑜伽常见的误区 瑜伽10大经典动作 提神瑜伽养颜抗衰老 嫩白肌肤瑜伽三式 瑜伽缓解失眠Part 5 睡眠养颜——让你越睡越美丽 第一节 每天睡得好八十不见老 选择适合自己睡眠的床上用品 睡觉要有正确的姿势 什么时间睡觉最好 中午小睡是女人最佳的滋养方式 女性裸睡的好处 睡眠无梦并非好事 第二节 赶跑与你纠缠不清的失眠 小测试：关于失眠的小测试 别拿失眠不当病 如何治疗失眠 诱导睡眠的小办法 失眠食谱 第三节 女人的美丽是睡出来的 会睡的女人美到老 睡眠能抚平肌肤 睡眠睡出好身材 深睡眠，不花钱的美容补药 女人睡眠养颜的四大关键 几种睡眠养颜法

## &lt;&lt;养颜秘方&gt;&gt;

## 章节摘录

第一节 营养均衡是女性健康的基础 什么是“营养均衡” 人类依靠地球上各种生物资源，因地、因时发展起富有独特风格的民族膳食，并以多种不同的方式和不同的食品构成营养，这都是为了获得同一个结果，即通过膳食得到人们所需要的全部营养，而且既有足够的数量，又有适当的比例。

概括起来，人体对营养的最基本要求是： 1. 供给热量和能量，使其能维持体温，满足生理活动和从事劳动的需要； 2. 构成身体组织，供给生长、发育及组织自我更新所需要的材料； 3. 保护器官机能，调节代谢反应，使身体各部分工作能正常进行。

食物的营养功用是通过它所含有的营养成分来实现的，这些有效成分就叫营养素。它们包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物（又叫糖类）、维生素、矿物质（微量元素）、以及水和食物纤维。

目前，已知人体必需的物质约有50种左右。而现实没有一种食品能按照人体所需的数量和所希望的适宜配比提供营养素。因此，为了满足营养的需要，必须摄取多种多样的食品，找出最有益健康并且可口的食品配比。

膳食所提供的营养和人体所需的营养恰好一致，即人体消耗的营养与从食物获得的营养达成平衡，这称为营养平衡。

人们通过长期实践认识到，没有任何一种天然食物能包含人体所需要的各类营养素。即使像乳、蛋这类公认的营养佳品，也难免“美中不足”。比如鸡蛋，营养可谓“丰富”，但缺乏人体所需要的维生素c。所以单靠一种食物，不管数量多大，都不可能维护人体健康。这就是说，吃饱了肚子并不意味着就有了足够的营养，除非所吃进的食物同时含有人体所需要的各种营养成分。

反过来也一样，质虽精但量不足，同样不可能维护健康、促进生长。因此，要保证合理营养，食物的品种应尽可能多样化，使热量和各种营养素数量充足、比例恰当，过度和不足都将造成不良后果。

早在2000多年前的有关史籍中就有了记载，如《黄帝内经·素问》中即将食物分为四大类，并以“养”、“助”、“益”、“充”来代表每一类食物的营养价值和在膳食中的合理比例。还提出了“饮食以时，饥饱得中”等认识。

但在历史发展的长河中，亦出现过各种偏见。有些人一谈起营养，应强调多吃鱼、肉、蛋、奶等动物性食品，认为这类食品吃得越多营养就越好，而这是不符合平衡膳食的观点的。

人体对营养素的需要是多方面的，而且有一定量的要求，经常食用过多的动物性食品，对人体健康并不利，往往会成为某种肿瘤和心血管疾病的诱因。

还有人认为，食物越贵，营养就越好，这也是对营养知识理解的不够全面。

因为，从营养角度来看，食物的营养价值与价格不总是平行的。

相反，有些价钱便宜的食物，其营养价值反而较高，如胡萝卜与冬笋等。

那么，怎样才算营养合理呢？

从营养学观点来看，就是一日三餐所提供的各种营养素能够满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要，也就是膳食调配合理，达到膳食平衡的目的。

主食有粗有细，副食有荤有素，既要有动物性食品和豆制品，也要有较多的蔬菜，还要经常吃些水果。

这样，才能构成合理营养。

合理饮食对人体的重要性 由于现在人生活压力大，工作繁忙，正常的生活规律经常被打乱，使看似简单的一日三餐总是难以合理的安排。

而有关专家指出，如何科学饮食，搭配好一日三餐，对每个人的身体健康至关重要。

据了解，随着人们生活水平的提高，高血压、高血脂、高血糖、高血粘稠度等所谓“四高”患者

## <<养颜秘方>>

近年来呈大幅度攀升趋势，且日趋年轻化。  
而引起“四高”患者增多的一个重要原因就是以不良饮食习惯为主要表现的不良生活方式。

<<养颜秘方>>

编辑推荐

你想变得更漂亮吗？  
你想成为注视的焦点吗？  
你想在生活中获得更多的自信吗？  
姑娘一只花，全靠脸当家。  
仔细阅读这本《养颜秘方》！  
手持《养颜秘方》，留住靓丽容颜。

<<养颜秘方>>

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>