

<<让女人美丽一生的150个健康常识>>

图书基本信息

书名：<<让女人美丽一生的150个健康常识>>

13位ISBN编号：9787506475037

10位ISBN编号：7506475030

出版时间：2011-7

出版时间：王可飞 中国纺织出版社 (2011-07出版)

作者：王可飞

页数：255

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>

<<让女人美丽一生的150个健康常>>

前言

美丽，是女人一生孜孜以求的事业。

拥有亮丽的秀发、清澈的双眸、嫩滑的肌肤、曼妙的身姿，几乎是所有女人的梦想。

爱美是女人的天性，她们对于美的追求几乎到了盲目的地步，甚至因此忽略了自己的身体健康。

对于一个人来说，健康是统帅、是前提，也是女性美丽的基础。

健康不仅仅是美丽的前提，同时也是成就事业的前提。

现代社会的女性个个光鲜靓丽、坚强独立，可是面对激烈的社会竞争，她们也承担着更多的责任和压力。

不论是工作、生活、事业，或是爱情、婚姻、家庭，都要求她们拥有一个良好的形象与健康的精神面貌。

对于现代女性而言，“美丽”已不单单是为悦己者容，更多的是为了让自己更加自信、健康，更好地实现自我价值，用健康和美丽来渲染多姿的生活。

由此可见，现代女性对美的追求，不仅是天性使然，更是时代的召唤。

然而，现代社会中女性对美的追求却遭遇了来自健康的诸多挑战。

巨大的生活和工作压力日益透支着女性的健康账户，使女性的身体出现了不少问题，如失眠、眼疾、亚健康、色斑、乳腺疾病、心理疾病、妇科疾病等，这一切不仅危及她们的身体健康，也在阻碍女人追求美的步伐。

因此，爱美的女性一定要守护自己的健康。

虽然我们不能阻止年龄的增长，但可以用健康的体魄延缓容颜的衰老；我们虽然不能阻止岁月的脚步，但可以用健康延长美丽的时光。

健康的身体是决定一切的根基，而美丽则是每个女人孜孜以求的梦想。

对于珍爱自己的女人来说，健康和美丽同等重要。

如何才能让健康和美丽两者兼得？

本书从女性的生活习惯出发，剖析女性容易忽略的美丽常识，结合现代的健康理念，为众多女性提供了一系列切实有效、极具操作性的方法和技巧。

书中总结了让女性美丽常驻的150个健康细节，帮助女性抛弃影响美丽的健康旧习，排解女性心中困扰美丽的健康问题。

如何拥有健康的睡眠，让你成为一个“睡美人”？

如何防止口腔疾病，让你牙齿皓洁，为生活和健康增光添彩？

如何应对现代生活中的亚健康？

如何洗浴会使你更健康、更美白？

如何养发护发使头发浓密秀美？

如何拥有傲人的胸部和魔鬼般的身材？

如何成为养生达人，让健康成就你生活的梦想？

如何保持现代女性的健康心理？

如何处理好两性健康……这一系列问题，爱美的你都能从本书中找到答案。

本书力求让健康融入女人生活的点点滴滴，让健康成为充盈女人美丽人生的暗香。

当一个女人拥有了健康，才能拥有美丽的容颜、曼妙的身姿、幸福的生活、快乐的工作，才能追逐自己的梦想，成就事业的灿烂与辉煌，拥有甜蜜的爱情、美满的婚姻、幸福的家庭！

编著者 2011年5月

<<让女人美丽一生的150个健康常>>

内容概要

《让女人美丽一生的150个健康常识》全面地介绍女性在生活中必须要知道的150个健康常识，教会女人珍惜和保养自己的身体，远离疾病以及不良的生活习惯，让女性在美丽的同时更能拥有健康的身体；书中内容全面而实用，与生活息息相关，可操作性十足。

<<让女人美丽一生的150个健康常>>

作者简介

王可飞，自由撰稿人，现居北京，著有多部畅销作品。

<<让女人美丽一生的150个健康常>>

书籍目录

第一章 远离失眠：轻松做个睡美人早睡早起身体好 / 002养成健康的午睡习惯 / 003八大非改不可的睡眠恶习 / 005睡懒觉对身体的五大伤害 / 007最好不戴戒指睡觉 / 009睡觉时请关灯 / 010用闹钟唤醒睡眠有损健康 / 012枕头也需要常更换 / 013办公室午睡有禁忌 / 014裸睡更有益于女性身体健康 / 016第二章 美丽你的牙齿，健康你的生活药物牙膏定期换 / 020无故剔牙有百害无一利 / 021长期使用漱口水不利口腔健康 / 022刷牙时不宜先湿牙刷再挤牙膏 / 023横着刷牙破坏口腔健康 / 023舌苔不用经常刮 / 025拔牙需要避开月经期 / 026养成好习惯，牙齿能“长寿” / 027嚼口香糖不能代替刷牙 / 030孕妇要注意自己的口腔健康 / 031第三章 打造电眼美人，点亮心灵之窗 / 035常滴眼药水容易伤害角膜 / 0364种看电视的习惯最伤眼 / 037常用电脑不宜戴隐形眼镜 / 039不同时期女性护眼的秘密 / 040能让眼睛变明亮的食品 / 041眼睛疲劳自我治疗小妙方 / 043电脑族的护眼诀窍 / 044开车族护眼有7招 / 0466条养眼之道 / 047偏食对视力影响非常大 / 050第四章 洗浴有讲究：盥洗室里的健康秘诀冷水洗脸有益健康 / 054热水泡脚好处多多 / 054女性不宜洗冷水澡 / 057女性产后洗澡有利健康 / 058冬季洗澡，次数要少水要温 / 059常洗半身浴，让上班族更健康 / 060女性洗浴需要注意4个部位 / 062洗澡时的3个小动作可治病 / 0644种洗浴习惯威胁女性健康 / 0655种情况下不宜洗澡 / 066第五章 美肤养颜：女人一生的功课第六章 毛发管理：健康从养发开始第七章 美胸保养：性感健康两手抓第八章 形体健康：做一个魔鬼身材的健康女人第九章 白领养生：让你实现简约健康第十章 运动美人：我和健康有个约会第十一章 “吃”出美丽来：食补，最好的化妆品第十二章 孕育保健：健康妈妈孕育聪明宝宝第十三章 心灵增鲜剂：保持优质的心理状态第十四章 两性健康：你好他也好第十五章 急救常识：女性应急必备参考文献

<<让女人美丽一生的150个健康常>>

章节摘录

版权页：1.睡前不宜动怒气你睡前心情好吗？

为了保证良好的睡眠，睡前一定要保持心态平和、愉悦，不宜生气发怒。

若睡前情绪波动大，则易使人心跳加快，呼吸急促，思绪起伏，如此会使人难以很好入睡。

2.睡前不宜太饱俗话说：午饭要好，晚饭要少。

人们实践得出的这条生活经验是非常符合科学规律的。

如果睡前吃过多的食物，会使胃肠蠕动频率加快，装满食物的胃会不断刺激大脑神经兴奋。

这样就会使人很难入睡，正如中医《内经》所言“胃不和，则卧不安”。

3.睡前不宜剧烈运动有些女性习惯在晚上做瘦身操，或做其他一些较为剧烈的运动，这样容易使大脑控制肌肉活动的神经细胞呈现极强烈的兴奋状态，这种兴奋情绪在短时间里不容易平静下来，也会导致人上床之后久久难以入睡。

所以，睡前应当尽量避免剧烈运动，但也不妨做些轻微活动，如散步等。

4.不睡“回笼觉”上班族的女性都特别注重周末的睡眠，对于有晨练习惯的女性来说，需要注意的是，不宜在晨练以后回家接着又睡觉，这样既影响晨练效果，也不利于身体健康。

科学表明，睡回笼觉，对人体心肺功能恢复不利。

在早晨经过一段时间的活动后，心跳速度会加快，精神出现亢奋，再睡就显得很困难，同时，经活动后人体肌肉产生的乳酸类代谢物不易肃清，“回笼觉”反而使人觉得精神疲惫，四肢倦怠。

5.不蒙着被子睡现实生活中，有很多年轻女性喜欢用被子蒙着头睡觉，尤其是在周末“大放松”的时候。

但是，这种睡眠习惯容易引起呼吸困难；同时，由于不能呼吸新鲜空气，蒙被睡觉会不断地吸入自己呼出的二氧化碳，长期如此会严重影响身体健康。

<<让女人美丽一生的150个健康常>>

编辑推荐

《让女人美丽一生的150个健康常识》：健康常识让美丽成为一种习惯，让健康如影随形习得一个常识，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；养成良好习惯，收获健康身体！

健康不仅仅是女人美丽的前提，同时也是人生成功的前提。

女性由于其自身特殊的生理结构和身心特征，更容易受到疾病的困扰，女人的美丽也因此变得脆弱不堪。

《让女人美丽一生的150个健康常识》全面地介绍女性在日常生活中必须要注意的150个健康常识，旨在教会女人珍惜和保养自己的身体，远离疾病以及不良的生活习惯，让女性在收获美丽的同时更能拥有健康的身体。

健康的身体是革命的本钱，而美丽则是每个女人孜孜以求的梦想。

对于珍爱自己的女性而言，健康和美丽同样重要。

《让女人美丽一生的150个健康常识》从女性的生活习惯出发，结合现代的健康理念，剖析女性容易忽略的美丽常识，为众多女性提供了一系列切实有效、极具操作性的方法和技巧。

书中总结了让女性美丽常驻的150个健康细节，旨在帮助女性抛弃影响美丽的健康旧习，排解困扰美丽的健康问题，让健康融入女人生活的点滴，让健康成为充盈美丽人生的暗香。

<<让女人美丽一生的150个健康常>>

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>