

## <<30岁以后女人的养生经>>

### 图书基本信息

书名：<<30岁以后女人的养生经>>

13位ISBN编号：9787530858349

10位ISBN编号：7530858343

出版时间：2010-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：苏瓷

页数：244

字数：232000

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>

## <<30岁以后女人的养生经>>

### 前言

有些女人总是恨春光易逝，在无尽的幽怨之中，渐渐老去。

但也有一种女人虽已做了妈妈，可仍然青春焕发、美丽动人；她们处于事业上升期，对职业发展还有很多憧憬；她们的孩子可爱而懂事，丈夫体贴而温柔，家庭和睦而温馨；她们有一种年轻人所没有的风韵和魅力……无他，只是她们懂：女人如水、如蜜，不一定天生丽质，但一定健康可人；女人的美丽不为取悦男人，不虚荣，不张扬，却一定神采奕奕、律动充盈，在煦暖的阳光里女人要懂得滋养自己。

这样的女人30，何来一把渣？

她们如秋日流云，飘逸而旷远，荡涤去的是张扬与青涩，留下的是洞察世情和冰雪聪明；她们健康从容、优雅芬芳；她们的韵味从心灵深处源源溢出；她们是一本书。

但这份自信与优雅并不是一日练成的，而是她们对生活中的无数个细节都倾注了自己的热爱后所获得的，因为她们知道这个世界没有无缘无故从天而降的眷顾。

她们承认，女人过了30，不可抗拒的自然规律——衰老来了，脸上的小皱纹、粗糙的皮肤都来了……那苹果般的粉红色，别了，身体的“福”来了。

怎么办？

养生！

翻开《30岁以后女人的养生经》，倾听那涓涓细流间所给予女人的呵护和指导。

告别烦恼。

## <<30岁以后女人的养生经>>

### 内容概要

俗话说，女人3D一把渣。

人们总是习惯于将30岁以后的女人想象成为青春不在、容颜衰退的样子。

而30岁以后的女人们自己也总是恨春光易逝，在无尽的幽怨之中，渐渐真的老了。

但是也有一种女人，虽已做了妈妈，仍然青春焕发、美丽动人，她们处于事业上升期，对职业发展还有很多憧憬：她们的孩子可爱而且懂事，她们有一种年轻人所没有的风韵和魅力——这就是30岁以后的女人懂得如何养生的充分显现。

《30岁以后女人的养生经》内容简单易懂，实用性极强，在日常生活中随时随地都可以运用。

《30岁以后女人的养生经》从中医养生的角度，提出了“养颜先要养生，养生从调理脏腑开始”的观念，全面为你解读了30岁以后的女人养生真经——如何调理五脏，从眼睛美到脚趾的养颜术，日常生活中的养生细节，保持体型的日常简单运动，安全健康的常见女性疾病的养生保健疗法……《30岁以后女人的养生经》从一切日常生活细节来加以解析。

让你在家是巧妇。

在外是责妇的同时。

照样可以简单轻松地运用养生保睦经从上到下地呵护自己，让你每天都容光焕发！

## <<30岁以后女人的养生经>>

### 作者简介

苏瓷，曾任凤凰卫视旗下某栏目策划，接触过各行各业精英人士。近期潜心于社会不同层次人群的“女学”文化，剖析女性心理、健康、情感、生活等各个方面，在文字的智慧中寻求安定。闻其名与见其面，她都是个精致剔透的女子。崇尚心灵修行，认为女人的美和诱惑不是来自BURBE

## &lt;&lt;30岁以后女人的养生经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 有心有术有容颜——从发梢美到脚趾的女子养颜术 一、乌黑亮丽的秀发不是青春女孩的专属 这是“习惯”还是“误区” 平时应该这样护理你的三千发丝 为头皮挑选正确洗发品才是王道 仲夏烈日下的护发新招 秋冬该如何拯救我们的秀发 “吃”的秘方让你不再脱发 二、养一双善睐的秋水明眸 细数眼睛的八大“死敌” 夏日眼睛保健必修课 送给女性电脑族的眼部保养法 柔嫩眼周肌肤六大绝招 秋水明眸最迷人 三、有好气色，当然有好脸色 中医养颜从调理五脏开始 养脸秘笈十招数给自己一张好脸色 紧肤去皱三魔法时刻绽放女性魅力 排毒养颜四妙手青春印象常驻眉角 无敌祛斑十招数光了皮肤美了心情 四、挺起来的女人最美 女性勿入乳房呵护八大禁区 哪种丰胸方法最适合你 丰胸食疗健康美丽更保险 五、蛮腰紧腹翘臀，一个也不能少 女性美腰之六部曲 五招让肚子乖乖凹下去 最有效翘臀小运动 摆脱“梨形”体态的烦恼 瘦身千百法 六、亭亭玉立，着眼美腿 高贵优雅，做个“天鹅”美人 瘦大腿小腿有绝招 水嫩手脚保养小诀窍 七、寸寸肌肤，如丝般柔软细滑 春季护肤攻略 夏季护肤最重要 冬季皮肤养生 不同肤质的皮肤保养秘诀

第二篇 锦时素颜隐于厨——日常饮食中的养生之道 一、缤纷四季保养术 春季养肝脾避虚 夏季养生要领 天凉保养好个秋 冬日雪冷话养肾 二、女性养生佳品 女性养生多吃红糖 女性养生抗衰老中草药集萃 女性生理周期的饮食佳品 三、狡辩养生秘药 明星都喝四物养颜汤 四种让你粉面桃花的食疗法 中医让你拥有迷人体香 四、气质女人的是吃出来的 食谱瘦身小秘诀 “妈妈们”的苗条秘诀 女性养生从头到脚食谱 女人吃什么才能够补充荷尔蒙 做个气血充盈的女人 OL四大坏习惯的营养修复 精致女人的下午茶 办公室零食养生

第三篇 美丽从运动开始——俏佳人必修健身形体课

第四篇 我的身体我掌控——常见女性疾病的养生疗法

## <<30岁以后女人的养生经>>

### 章节摘录

从内到外的保养，不只是说说而已，关键是要靠做。

人家说“病从口入”，而我们治病也需要从口入到里。

不同的季节，保养的部位也不一样，不善饮食之道的姐姐们，我们具体来看看这其中的关联吧。

春天是万物齐发的季节，人体各脏器也频繁活动起来。

中医认为，春天是肝旺之时，趁势养肝可避免暑期的阴虚，而过于补肝又怕肝火过旺。

春季饮食以平补为原则，重在养肝补脾。

这一时令以肝当令，肝的生理特性就像春天树木那样生发，主人体一身阳气升腾。

若肝功能受损则导致周身气血运行紊乱，其他脏腑器官受干扰而致病。

又因酸味入肝，为肝的本味，若春季已亢奋的肝再摄入过量的酸味，则造成肝气过旺，而肝克伐脾就势必伤及脾脏。

脾又与胃密切相关，故脾弱则妨碍脾胃对食物的消化吸收。

甘味入脾，最宜补益脾气，健脾又辅助于肝气。

故春季进补应如唐代百岁医家孙思邈所说：“省酸增甘，以养脾气。

”意为少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏，对防病保健大有裨益。

性温味甘的食物首选谷类，如糯米、黑米、高粱、黍米、燕麦；蔬果类，如刀豆、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子；肉鱼类，如牛肉、猪肚、鲫鱼、花鲤、鲈鱼、草鱼、黄鳝等。

人体从这些食物中吸取丰富营养素，可使养肝与健脾相得益彰。

其次，要顺应春升之气，多吃些温补阳气的食物，尤其早春仍有冬日余寒，可选吃韭菜、大蒜、洋葱、魔芋、大头菜、芥菜、香菜、生姜、葱。

这类蔬菜均性温味辛，既可疏散风寒，又能抑杀潮湿环境下滋生的病菌。

再次，春日时暖风或晚春暴热袭人，易引动体内郁热而生肝火，或致体内津液外泄，可适当配吃些清解里热、滋养肝脏的食物，如荞麦、薏苡仁、荠菜、菠菜、雍菜、芹菜、菊花苗、莴笋、茄子、荸荠、黄瓜、蘑菇。

这类食物均性凉味甘，可清解里热，润肝明目。

## <<30岁以后女人的养生经>>

### 编辑推荐

《30岁以后女人的养生经》：一切美丽与健康都可以修炼得到。  
不需要大动干戈，不需要大量时间，不需要大量金钱，30岁以后的你想保持青春和美丽，只需在日常生活中增添些许中医养生小秘方的乐趣就OK！  
从眼睛美到脚趾的方法有很多，《30岁以后女人的养生经》最简单，最实用，让你乐得自主的同时又拥有美丽。  
30岁以后的女人面临的普遍问题是面色无华、晦白、灰暗、肌肤粗糙、斑点丛生或皱纹累累，有的甚至是身材完全走样，这往往是缘于五脏功能失调。  
再高明的美容师，恐怕也难掩其憔悴之态。  
因此，要想养颜美容，保持二十几岁的精神面貌和风姿，首先应增强脏腑的生理功能，这样才能使容颜不衰，自然而然地摆脱各种困扰和疾病。  
养颜先要养生，养生从调理脏腑开始。  
让你了解美丽是从内在开始的，而内在的保养要从这里进行！  
细细阅读《30岁以后女人的养生经》并加以实践，你将打造出一种健康美丽的幸福生活！  
有一种女人，年过30，孩子他妈，家庭主妇，职场中高层管理者，PARTY中永远闪耀的夺目身影，她们的出现永远是伴随着围观者的艳羡，只因她们深知简单的养生平衡之道。  
头发、眼睛、小腿、双足，从发梢美到脚趾没有那么复杂，更不是传说。  
嘴巴是用来吃出健康、口吐莲花的，而不是成为怨妇和黄脸婆的发泄工具。  
曲47岁的苏珊大妈用她的天籁之音征服了全世界，你用这《30岁以后女人的养生经》就能继续征服你的男人。

<<30岁以后女人的养生经>>

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>