

<<你不可不知的100种保持年轻妙法>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种保持年轻妙法>>

13位ISBN编号：9787534564758

10位ISBN编号：7534564751

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：视界编写组 编著

页数：199

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>

## <<你不可不知的100种保持年轻妙法>>

### 前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。  
宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。  
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。  
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。  
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

## <<你不可不知的100种保持年轻妙法>>

### 内容概要

防止紫外线和肌肤干燥、让肌肤焕发光彩的维生素、饮食中的护肤状元、女性保持年轻肌肤的饮食诀窍、科技让肌肤焕然一新、日常肌肤防皱宝典”、不可忽视的日常肌肤改善、轻松公解决皮肤问题、美白小秘方美丽大收集、面膜让你快速改头换面.....本书是《百味》丛书其中之一，讲述了关于100种你不可不知道的保持年轻妙法。

## &lt;&lt;你不可不知的100种保持年轻妙法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 保持皮肤年轻的方法 001 年轻的肌肤有活力 002 远离皮肤衰老 003 正确的洗脸方法及洗脸后的保养 004 防止紫外线和肌肤干燥 005 让肌肤焕发光彩的维生素 006 饮食中的护肤状元 007 女性保持年轻肌肤的饮食诀窍 008 科技让肌肤焕然一新 009 日常肌肤防皱宝典 010 不可忽视的日常肌肤改善 011 轻松公解决皮肤问题 012 美白小秘方美丽大收集 013 面膜让你快速改头换面 014 保持头发的年轻

第二章 保持眼睛年轻的方法 015 老花眼使眼睛不再年轻 016 疾病引起的眼部问题 017 眼睛的按摩与保养 018 日常护眼让你远离“朦胧”世界 019 日常护眼饮食搭配 020 隐形眼镜的使用 021 恢复视力与养成好习惯 022 精彩美目新{本

第三章 保持牙齿坚固的方法 023 牙齿是健康美丽的标志 024 刷牙也有学问 025 正确饮食帮你护牙 026 健美牙齿小诀窍

第四章 保持骨骼、肌肉年轻的方法 027 骨骼与肌肉的老化 028 骨质疏松与疼痛 029 骨骼不可缺少的微量元素 030 适度的运动使你年轻 031 强身健体肌肉年轻锻炼法 032 男性保持机体年轻的运动处方

第五章 提高免疫力的方法 033 了解免疫力, 加强免疫功能 034 增强免疫力的抗氧化食品 035 提高免疫力的可爱元素 036 油菜类蔬菜的特殊功效 037 越吃越健康的蘑菇 038 创造良好的外环境和肠内环境 039 快速睡眠-深睡 040 放松, 让自己有飞一般的感觉 041 运动使你增强免疫力

第六章 保持血管和血液年轻的方法 042 让血液健康顺畅流动 043 预防血管、血液的亚健康 044 品茶喝醋血管年轻 045 大豆的特殊功效 046 净化血液的小小芝麻 047 改善血液的海洋之星 048 不可小看的黄绿色蔬菜 049 让你哭泣使你健康的洋葱 050 让身体轻松的散步 051 手和脚的按摩 052 血管年轻人不老

第七章 保持大脑年轻的方法 053 一切从“头”开始 054 大脑需要的营养因子 055 小植物也酯益脑防衰老 056 科学护脑——一生的话题 057 科学护脑贵在坚持 058 健康从心开始 059 灵巧五+五活动 060 心灵与肢体的完美结合 061 做个兴趣盎然的热心人 062 科学家的报告——精神紧张问题 063 消除精神紧张 064 养脑先养心 065 开心食物抗忧郁

第八章 保持心肺功能年轻的方法 066 拥有健康的呼吸 067 戒烟总动员 068 有氧快乐运动 069 正确的呼吸方法 070 有助心肺健康的微量元素 071 预防呼吸道疾病

第九章 保持肝脏年轻的方法 072 关注沉默的脏器 073 了解肝脏预防肝病 074 拒绝摄入过量脂肪 075 饮酒需要养肝 076 吃出健康远离肝病 077 护肝不可缺少的元素

第十章 保持胃年轻的方法 078 胃乃生命活动之本 079 胃好, 身体才好 080 温柔的呵护保持胃年轻 081 精心搭配合理饮食 082 万紫千红的护胃蔬菜 083 中医国粹保胃健康

第十一章 保持肠年轻的方法 084 千转百回的肠内环境 085 你的肠道年轻吗 086 肠内环境的保护神 087 越吃越健康 088 健康运动控制饮食 089 轻松排毒又养颜 090 泡澡瘦身法

第十二章 保持性功能年轻的方法 091 性激素的减少伴随着身体的变化 092 充实的性生活 093 性福食品(女篇) 094 性福食品(男篇) 095 一都不能少性福小分子 096 强“肾”健体的运动 097 性福生活让你年轻 098 提高性爱乐趣 099 做个性福完美女人 100 卵巢保养保鲜女人味

章节摘录

第一章 保持皮肤年轻的方法 005 让肌肤焕发光彩的维生素 摄取富含维生素C的新鲜的应市水果 维生素C可抑制色素的增加,使雀斑变淡,具有美白效果。可缩小毛孔,调整皮肤纹理。

要防御有害紫外线的照射,避免皮肤中的色素细胞产生黑色素。

维生素C可抑制黑色素的生成。

黑色素一旦产生,维生素C还可使其变淡。

请多摄入维生素C,从防止雀斑产生开始保护皮肤。

维生素C除具有美白作用外,还有增加胶原蛋白、调整皮肤纹理的作用。

除深颜色蔬菜外,草莓、猕猴桃、柑橘也富含维生素C。

但将含维生素C的水果直接放在皮肤上是不能发挥作用的,而用维生素C直接涂抹能被皮肤吸收。

如柠檬片直接放在皮肤上反而会起到相反效果。

柠檬中的龙葵碱与紫外线发生反应,可产生雀斑。

从保健品中摄取维生素C也是很好的方法。

出差的时候,可方便地补充维生素C。

但摄入过多的维生素C容易造成腹泻,要注意。

含维生素C配方的化妆品除具有美白作用外,还可收缩毛孔,调整皮肤纹理。

洗脸后和上底妆前最好涂上一些,收缩毛孔。

维生素H、维生素B族也可推迟皮肤的老化 被称为生物素的维生素H是蛋白质等代谢所必需的水溶性维生素,有保持皮肤健康的功能。

维生素H由肠内细菌合成,长期应用抗生素的人,肠内环境变差,可引起生物素缺乏。

## <<你不可不知的100种保持年轻妙法>>

### 编辑推荐

需要去把一切都弄得明明白白吗？  
需要的吧。  
存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？  
更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。  
这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面。  
《你不可不知的100种保持年轻妙法》是其中之一，讲述了关于100种你不可不知道的保持年轻妙法。

<<你不可不知的100种保持年轻妙法>>

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>