

<<实用女性生活百科>>

图书基本信息

书名：<<实用女性生活百科>>

13位ISBN编号：9787538018943

10位ISBN编号：7538018948

出版时间：2009-9

出版时间：叶学益 内蒙古科学技术出版社 (2009-09出版)

作者：叶学益

页数：478

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>

前言

时尚女性历来都是人们瞩目的焦点。

现代女性早已从家庭中解放出来，走进社会，融入社会，尽情展示自己的美丽与魅力。

如何才能成为一个健康美丽的女人、一个具有高贵气质的美女、一个温柔妩媚的贤妻、一个聪明的家庭主妇，相信是每一位女性都十分关心并想知道的问题。

有人说，美，实际上就是女人与时间的赛跑。

不幸的是，日常生活中能够跑赢时间并永葆青春的可谓凤毛麟角。

如果有人宣称有一种秘方可以让女人永葆青春、永远美丽，相信没有一个女人不想得到。

其实，美就在女人心中，只是需要有人把它唤出来而已。

《实用女性生活百科》就是这样一本书，它不仅能唤出女人心中的美，更注重女人由内而外的修炼。

让不同年龄段的女性都能展示自己的美丽，自如地挥洒自己的魅力，尽情地享受幸福人生。

本书分别从健康活力篇、美容化妆篇、气质风度篇、宽容大度篇、温柔妩媚篇、琴瑟和鸣篇、相夫教子篇、持家理财篇、智慧养生篇，针对不同年龄段女性的生活、保健进行了讲解，帮助天下女性将自己打造成一个时尚美丽的女性，一个充满活力的幸福女人。

如果女性能通过本书唤出自身的美，修炼一种迷人的魅力，在工作与生活中表现出一种从容与大度，成为一个时尚的女性，则是女人的幸运，也是这个世界的幸运。

<<实用女性生活百科>>

内容概要

《实用女性生活百科》就是这样一本书，它不仅能唤出女人心中的美，更注重女人由内而外的修炼。

让不同年龄段的女性都能展示自己的美丽，自如地挥洒自己的魅力，尽情地享受幸福人生。

《实用女性生活百科》分别从健康活力篇、美容化妆篇、气质风度篇、宽容大度篇、温柔妩媚篇、琴瑟和鸣篇、相夫教子篇、持家理财篇、智慧养生篇，针对不同年龄段女性的生活、保健进行了讲解，帮助天下女性将自己打造成一个时尚美丽的女性，一个充满活力的幸福女人。

书籍目录

第一篇 永葆青春的秘诀——健康活力篇健康的女人最美丽测一测你的健康指数从头到脚为健康加分别
让肾虚赶走美丽树立正确的健康观念培养健康的生活方式女性健康生活禁忌走出日常保健的误区吃
出美丽白皙润泽肌肤的饮食美白肌肤的饮食褪除色斑的饮食抗皮肤衰老的饮食祛除皱纹的饮食延缓更
年期的饮食不同肤质的食物选择异常肌肤的食物选择睡出迷人魅力保证充足的睡眠科学睡眠四要素好
床睡出好梦来为自己挑选一件好睡衣不妨做个“睡美人”改善你的睡眠质量5种不健康睡觉习惯防止
失眠的美丽宝典动出热辣性感失眠了怎么办运动健身炫出活力健身让你女人味十足适合女性的健身
运动时尚健身运动可在家做的简易瑜伽运动要注意的7件事瘦出窈窕身材美体的思维方式美体的生
活方式美体尽在举手投足间打造完美胸部乳房健美注意事项打造你的纤纤细腰塑造平坦结实的小腹
完美你的臀部曲线让你的颈部更秀美塑造优美、性感双肩塑造背部的直挺与曲线打造修长匀称的美
腿塑造你的迷人玉臂第二篇 时尚为美丽加分——美容化妆篇第三篇 由内而外散发迷人魅力——
气质风度篇第四篇 处世游刃有余的法宝——宽容大度篇第五篇 吸引老公的秘密武器——温柔
妩媚篇第六篇 让夫妻生活充满激情——琴瑟和鸣篇第七篇 家庭幸福美满的源泉——相夫教子
篇第八篇 做一个聪明的家庭主妇——持家理财篇第九篇 做自己的私人保健医生——智慧养
生篇

章节摘录

插图：第一篇 永葆青春的秘诀——健康活力篇健康的女人最美丽从头到脚为健康加分人体各个组织器官共处于一个统一体中，每一个部位产生疾病都不是孤立的，“有诸内，必形诸于外”。

所以，人们可以通过五官、形体、色脉等外在的异常表现，由表及里推断和了解内脏之病变，从而作出正确的诊断并作为治疗的依据。

要想不患病，就得努力使自己的身心处于一个相对平衡的状态中，这样你才可以变得百病不侵。

1. 肌肤光滑一个人的肌肤与身体健康有着密切的关系。

一般来说，我们的皮肤可以显示出全身气血的盛衰。

我们应该多多注意观察肌肤的变化，从中了解身体的状态。

肌肤是我们身体健康的一个标签，健康的肌肤所表露出来的一切，本身便是一种美。

通常，一个健康女人的脸色是微黄、红润而有光泽，这表明身体各机能良好。

不健康的女人常常表现出多种异常的脸色，如苍白无光泽、潮红、青紫、发黄甚至发灰发黑等。

<<实用女性生活百科>>

编辑推荐

《实用女性生活百科》：全国知名妇幼保健专家倾力打造有了它，你就会变得可爱，充满迷人的魅力。

什么样的女人最美丽可爱什么样的女人最讨人喜欢这里有许多你想知道但还不知道的有许多秘密的公开，也有许多公开的秘密这是每一个女人都应该读的书永葆青春的秘诀——健康活力篇时尚为美丽加分——美容化妆篇由内而外散发迷人魅力——气质风度篇处世游刃有余的法宝——宽容大度篇吸引老公的秘密武器——温柔妩媚篇让夫妻生活充满激情——琴瑟和鸣篇家庭幸福美满的源泉——相夫教子篇做一个聪明的家庭主妇——持家理财篇做自己的私人保健医生——智慧养生篇

<<实用女性生活百科>>

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>