

<<年轻十岁>>

图书基本信息

书名：<<年轻十岁>>

13位ISBN编号：9787543210325

10位ISBN编号：7543210320

出版时间：2004-1

出版时间：格致出版社

作者：王娟娟 编

页数：245

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>

## <<年轻十岁>>

### 内容概要

这本书是《健康周刊》的其中一个栏目：年轻十年的结晶。

这个栏目是该刊的品牌栏目，更为重要的是这个栏目具有亲民性——以普通市民为对象；时尚性——所读话题是年轻和健康的秘诀；实用性——因为都是普通人的年轻和健康，所以具有推广性。

最为重要的是，书中以某个年轻10岁的人为依托，介绍了一种好的生活方式和健康的生活习惯，并有专家的点评，应该说是能够抓住读者心理的。

今天都市人在节奏快压力大的情况下，都向往健康和年轻，这无疑是填补他们需要的最好的一本书籍。

<<年轻十岁>>

书籍目录

1.深得睡眠之道的美丽主妇2.服食雌激素的运动美女3.雍容自在留芳华4.用凉开水拍脸的水美人5.职业辛劳抹不去年轻美丽6.带男伴跳动快三越跳越年轻7.中药调理出的水灵佳人8.自我心理调适赢得年轻9.汤汤水水喝出美丽10.自信的女人最美丽11.童趣可掬保养内心12.脸部操练出剪水秋瞳13.88岁“返老还童”14.美容药方美女人15.时髦外婆95岁还能钩围巾16.耄耋老太轻松咬核桃17.幸福家庭“保鲜”青春18.母爱激发年轻潜能19.心灵充电永葆“花样年华”20.80岁老影星穿针不戴眼镜21.运动留住“大胃食后”苗条身材22.爱做“白日梦”的气质女郎23.一双手揉出魅力女人24.黄永生教你开心“13点”25.九旬老人爱玩刻录机26.60岁的脸庞找不到皱纹27.拍打出年轻28.80岁老人体检34个指标OK29.88岁的老人看报不用老花镜30.执着收藏令他年轻31.王志华57岁仍是一位帅哥32.不老的“小滑稽”33.梁波罗,65岁还是小生相34.旅游交友养性葆青春35.自制“五豆粥”葆青春36.运动,赋予我年轻.....

<<年轻十岁>>

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>