第一图书网, tushu007.com

<<人体防衰延年有妙招>>

图书基本信息

书名：<<人体防衰延年有妙招>>

13位ISBN编号：9787564130657

10位ISBN编号：7564130652

出版时间：2011-12

出版时间：东南大学出版社

作者：周范林

页数：173

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

全书从活得愉快防神衰、好情绪防心理衰、活学活用防脑衰、养颜去皱防肤衰、满头青丝防发衰、强精固本防性衰、除疲保健防脚衰、坚持运动防腿衰、健身保健防肾衰、运动饮食防心衰、养颜排毒防肝衰、学会呼吸防肺衰、生活方式防胃衰、活络通淤防血衰、强筋避疏防骨衰等20个方面向读者详细介绍了人体防衰延年的妙招，对人们延年益寿大有裨益。
本书内容全面、具体实用、读者面广，是普通家庭不可多得的一本实用读物。

第一图书网, tushu007.com

<<人体防衰延年有妙招>>

书籍目录

第1招　活得愉快防神衰
　延缓精神衰老法
　保持良好的精神状态法
　摆脱精神压力法
第2招　好情绪防心理衰
　防止心理衰老法
　调节不良心理法
　心理卫生抗衰法
　心理美容延衰法
第3招　活学活用防脑衰
　食物健脑防衰法
　睡好养脑防衰法
　科学用脑防衰法
　勤快用脑变年轻
　活动手脚健脑防衰法
　梳头张嘴健脑防衰法
　按摩叩击防脑衰法
　点穴清脑防衰法
　擦拍防脑衰法
　健身运动防脑衰法
　做手指操健脑防衰法
　做单侧操健脑防衰法
　简易健脑防衰法
　预防脑萎缩法
第4招　养颜去皱防肤衰
　食物防止皮肤衰老法
　按摩护肤防衰法
　做养颜面功防肤衰法
　双向运动美肤防衰法
　皮肤保温防衰法
　养颜防肤衰法
　皮肤防皱防衰法
　使皮肤细嫩防衰法
　防治老年斑法
第5招　满头青丝防发衰
　食物护发防衰法
　勤梳头发防衰法
　按摩头皮防衰法
　洗发护发防衰法
　使白头发推迟出现法
　预防脱发法
　预防头发发黄法
第6招　强精固本防性衰
第7招　明亮动人防眼衰
第8招　保护听力防耳衰

第一图书网, tushu007.com

第9招　注意防止口齿衰
第10招　重点保护防腰衰
第11招　勤练保洁防手衰
第12招　除疲保健防脚衰
第13招　坚持运动防腿衰
第14招　健身保健防肾衰
第15招　运动饮食防心衰
第16招　养颜排毒防肝衰
第17招　学会呼吸防肺衰
第18招　生活方式防胃衰
第19招　活络通淤防血衰
第20招　强筋避疏防骨衰

章节摘录

将南瓜切成小块，捣烂取汁，加入少许蜂蜜和清水，调匀搽脸，约30分钟后洗净，每周3～5次，可达去皱润肤之效。

将鲜蛋清打成泡沫状，敷于脸部，待蛋清变干、皮肤绷紧后，再用浸过柠檬汁的脱脂棉拭净，经常敷用，能使松弛的皮肤收紧，抗皱作用明显。

7　把去皮及核的苹果与适量的牛奶一起煮软，捣烂成果酱。放凉后当面膜一样涂在脸上，20分钟后用清水将脸上的果酱洗掉，可除皱、洁肤、促进皮肤新陈代谢。

将土豆捣碎成泥，与适量植物油及鸡蛋一起搅匀，稍加热后趁热涂敷，对除皱有一定的效果。

将大个土豆蒸熟去皮（也可用生土豆去皮），磨碎加鲜奶和鲜蛋黄，仔细搅匀后，稍微加热再搅成糊状，涂敷于洗净的脸上，能使干燥的皮肤变得柔嫩光滑。

早晨空腹喝一杯槐花蜂蜜，既可防止皱纹，又可排毒，长期坚持使用，效果非常明显。

将蜂蜜、蛋清按1：5的比例调匀，涂于面部，每周2次，对皮肤干燥及防皱有显著功效。

用稀释的蜂蜜擦皮肤，有使皮肤减皱的功效。

将新鲜胡萝卜两个磨碎，加入藕粉及鲜蛋黄一起搅匀，洗脸后涂在面部20分钟，用清水洗净。此面膜含大量维生素A和C，能使粗糙皮肤变细嫩、去皱。

西红柿含有大量维生素，它能有效地保护皮肤，使皮肤保持弹性，防止上皮细胞的萎缩角化。用西红柿汁与蜂蜜调匀涂抹在面部，除皱养颜效果好。

……

第一图书网, tushu007.com

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