第一图书网, tushu007.com

<<美丽俏佳人的养生养颜经>>

图书基本信息

书名：<<美丽俏佳人的养生养颜经>>

13位ISBN编号：9787802235298

10位ISBN编号：7802235294

出版时间：2009-10

出版时间：中国三峡出版社

作者：于净

页数：212

字数：150000

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

<<美丽俏佳人的养生养颜经>>

内容概要

聪明的女人应该学会宠爱自己，老公的宠爱和自己的宠爱是两码事。
懂得爱护自己的女人，不仅要让自己的生活有品质，有情调，还要懂得投资，投资青春，投资美丽。
投资美丽是一项永不亏本的生意，只要你下足了功夫，并且方法得当，就能收到回报。

美女大多不是天生的，而是后天炼成的。
怎样才能更美？
有的女人会用高级人工化学制品做美容护理，有的女人会耗资不菲做光子嫩肤，有的女人迷信激素注射，甚至拉皮整容……但这些只能做到暂时的、表面的美，时间一久又会恢复原状。
因为她们忽略了一个问题：美是由内而外的，而不是仅仅在表面。
精力充沛，容光焕发，肌肤光泽，充满自信，让我们百看不厌，这才是真正的美女。
所以说，女性美的表现不外乎这几个方面：气血足，精力旺，容色靓，体形适，心情好。
一个女人，只要符合这几项表现，一定是最美的女人！

女人7年有一变：7岁时肾机能充盛，乳牙更换，头发生长；14岁性机能成熟，月经按时而行，并且有了生育机能；21岁牙齿生长得更好，皮肤白里透红；28岁筋骨坚强，生长达到了最旺盛的时期；35岁内脏供应头面的气血衰退，面部开始憔悴，头发开始脱落；42岁脏腑供应头面的气血更加衰退，面部进一步憔悴，头发开始发白；49岁月经断绝，身体衰老而不能生育了。
由此看来，女性年过35岁，体质上、生理上开始衰退，但人到中年又是生命和才能的金秋时节，这就需要女性从成年开始，不但要注意美容美发，更应注意营养的调补，以保全内部脏腑的精气，防止和延缓自然规律带来的衰老。

所以说，女人想要保持美丽迷人的外在，首先应调理好内环境。

作者简介

于净，女，硕士，营养学讲师、公共营养师技师、北京市营养学会会员，现就职于北京财贸职业学院艺术学院。
从事营养与食品安全、营养配餐员、公共营养师、营养美容等相关内容的教学工作已有19年。
曾参与编写《美容医学基础》、《公共营养师》（上、下册）、《饮食营养与卫生》

第一图书网, tushu007.com

<<美丽俏佳人的养生养颜经>>

书籍目录

第一章 女人的身体：可以说的秘密
皮肤是一种心理器官
女人一生中的450次魔法
不老美人的秘密
修复容貌，靠自己就能做到
谁都可以让上围丰满做人
与S形曲线永不分离
吹气如兰：你完全可以清香无比
手足有措：你的手脚也可以如此美丽
第二章 滋阴：女人要涵养自己的水源
滋阴——女人美丽的关键
女人体内的水分，不能损耗过度
你真的会喝水吗
女人应该吃什么
女人犯“春困”需滋阴
秋季最佳滋阴养颜食物
第三章 养气血：女人永葆青春风采的通行证
关系女人一生健康的“气血”
美来自身体里的一桶“中气”
养血，女人漂亮的关键所在
女性养血贵在调养
熬夜与睡懒觉都不利于健康
想青春永驻，就要让气血流动起来
毛发枯与荣，气血说了算
气血充盈，颜面才健康
自然阴阳古法为你带来新美丽
“少性”女人需要补补血
“吃血补血”真有道理吗
20～30岁女性多补血
女性补血的妙品——南瓜
第四章 滋补五脏：容颜是五脏功能状态的一面镜子
养颜从养心开始
不补脾，你就减不了肥
保健脾，为美丽增加创造力
肌肤干燥是肺惹的祸
肺，宣降之中见美丽
肾是人体生命之源，先天之本
养好肾，就是对自己的容颜负责
肾好的女人永不老88.
善待肝，它是女人的养分之源
胆，给美丽除害
胃，美丽计划的加油站
大小肠，保养需从此做起
第五章 卵巢保养：让女人更像女人
卵巢守护好青春永不老

瑜伽：卵巢保养的美容师
“附件”可不是“配角”
工作狂女人小心卵巢先衰
“久坐族”当心你的卵巢缺氧致不孕
精油保养——无科学根据
警惕卵巢囊肿
膳食含钙多卵巢癌危险小
每天做三小时家务可防卵巢癌
荷尔蒙的重要性
卵巢保养保鲜女人味
膀胱，为美排除万难
第六章 顺时养颜：让四季留住花样年华
春季饮食，养肝为先
桃花美容的秘密
春季慎用果蔬贴片
春天要养颜，心情先舒展
炎热夏季教你吃出体香
夏季：多喝牛奶多外出强壮骨骼
白露身不露，寒露脚不露
女性冬季补血养气方案
冬季更需要防晒
不同的皮肤需要不同的护理方法
容颜不老方四季不离姜
四季护发原则
第七章 调养经络：活用女人身体里的灵丹妙药
脾俞、足三里补脾气虚有一招
血海和三阴交美丽女人容颜
美丽无瑕的肌肤从消痘祛斑开始
这些按摩让你的细节更完美
更年期综合征——按压三阴交穴最可靠
内分泌失调——从三焦经寻找出路
足三里、百会和关元让你轻松摆脱子宫脱垂
气海、关元和血海迅速祛除慢性盆腔炎
急性乳腺炎——按揉太冲和膻中穴
自我按摩防止乳腺增生
这样按压穴位就可能摆脱不孕症
按压穴位让你的阴部舒服清爽
功能失调性子宫出血——按压穴位是重中之重
带下——按压这几个穴位效果最佳
第八章 饮食：美女是这样吃出来的
美女生在山上，不生在海边
樱桃最适合女人吃
吃醋的女人最美
预防秋燥三大流食保健方
美丽女人花在美食中绽放开来
女性冬季吃什么最养颜
女人的皮肤=一碗花粥

三味食物让你越来越美
早餐喝粥，滋阴又润燥
含有胶原蛋白的饮食方案

章节摘录

人的情绪一旦处于愉悦放松的状态，身体的各项机能就都能更好地运行，新陈代谢也能更加健康有序地进行，这样有利于调节我们身心的状态，让自己健康。
相反，如果整天愁眉苦脸，给自己太大的压力，情绪处于紧张的状态，身体的机能也就变得缓慢而紊乱，这样对健康也就不好了，而且也更容易衰老。
不过，笑得太多也有可能会产生表情纹，这该怎么办？
不笑容易老，多笑又会长皱纹，那到底笑好还是不笑好？
笑当然需要，而对于因为笑而产生的表情纹，我们也自有妙计对付它。
首先，我们来看看，你的脸上是否已经产生表情纹。
对着镜子，放松面部肌肉，保持松弛，然后做出以下几个表情：微笑、咧嘴大笑、抬眼眶、生气，分别保持30秒。
你会看见，即使刚刚你的皮肤有多么光滑平整，这些动起来的部位都会有或深或浅的细纹。
接下来，立刻停止你脸上的表情，看看在几秒钟内，哪些细纹很快消失，哪些则是渐渐消失，甚至停留了一段时间后才不见的。
那些只有在你做出面部表情时才出现的皱纹就是表情纹。
这种类型的皱纹很容易在你或你身边的朋友脸上出现，额头上水平的皱纹、眉头间垂直的皱纹、笑时嘴角的皱纹……这些经长年累月重复的表情所产生的皱纹，一般在20岁时就会出现。
虽然现在它可能只是很浅的几道，但是随着时间的推移，这些浅皱纹将在不知不觉中瓦解你的美貌。
如果你继续粗心大意，它们便会缓缓渗入肌肤，形成深皱纹，而永远定居在你的脸上。
如果因为笑而产生了表情纹该怎么办？
微笑最大的敌人就是皱纹，那会显得你格外衰老。
不过，配合“每日微笑按摩法”可以有效改善嘴角、额头和颈部的老化现象。
（1）按摩嘴角：双手贴于嘴角，滑拉至耳朵中央，轻压耳中部位的听宫穴，重复按摩3～5次。
（2）按摩额头：双手指腹横贴于眉毛上方，向上滑拉至发髻，轻压发髻中央的神庭穴，重复按摩3～5次。
（3）按摩颈部：用右手掌从颈部左侧向上轻抚，左手掌从右侧往左上轻抚，两侧各重复10次。

媒体关注与评论

以前每天我都要化大量的妆来掩饰逐渐衰老的容颜，可自从我听从一位中医的忠告后，通过调整内在的血气，我的气色好多了，而且感觉衰老也在延缓，中医养颜真的太神奇了。

——希拉里 要问我60岁还能保持那么完好肤质的原因，其实很简单，那就是我不单注重外表的养护，更注重身体内在的调理。

——埃及艳后 人皮肤的好坏与肺脏的状况息息相关。

若肺气不足，就可能出现水道壅塞，反映在容颜上就是肌肤干燥失泽、眼睑或面部浮肿、手足和四肢浮肿等。

——张曼玉 不懂得养心的女人，就像不懂得育花当从根部浇水、施肥。

养心，能令如花女人持续长久美丽盛开，能让女人之美摄魂夺魄，以其宁静、庄严、华贵令人仰慕。

——靳羽西 肾脏是女性的宝贝，脸上的一切瑕疵以及衰老的痕迹，都可以依靠肾脏来抹去。

世界上唯一有能力让时间扭转、青春永驻的最强有力的器官就是肾脏。

——《黄帝内经》

编辑推荐

《美丽俏佳人的养生养颜经》：新浪、搜狐、网易、腾讯等女性频道联合推荐。
最适合中国女性体质的养生圣经。

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