

<<20 30 40女人的保养秘籍>>

图书基本信息

书名：<<20 30 40女人的保养秘籍>>

13位ISBN编号：9787802514157

10位ISBN编号：7802514150

出版时间：2010-7

出版时间：金城

作者：未未

页数：271

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>

## <<20 30 40女人的保养秘籍>>

### 前言

你可以不漂亮，但不可以没有魅力！

这是一本教你学会善待自己的皮肤、自己的身体、自己的心情，用自己的修养与才识在众人之中出众的美丽圣经。

在本书中，20岁、30岁、40岁的女性都能看到自己的影子，都可以找到提升魅力的良方：魅力是一种复合美，它不仅不会随着岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。

唯有魅力，而不是漂亮和美丽，是任何一个女人都可以争取和拥有的。

作为女性，在二十几岁之前，我们都忙于学业、忙于积累自己以后立足于社会的知识本钱；同样因为身为女人的关系，在三四十岁之后，我们又都忙于家庭，忙于打理这个投入了我们全部爱与精力的小世界。

那么，我们什么时候才可以好好的、美美的做那个“最漂亮、最绚丽”的自己呢？

答案就是：现在。

在闪现着“乌黑秀发、光泽肌肤、明眸皓齿”的青春之美的同时，又处处洋溢着后天滋养出来的气质和魅力之美，这是先天的美丽和后天的魅力完美合璧的好时刻。

假如我们珍惜眼前的时光，好好经营自己的美，努力修补自身的小瑕疵，那我们的美丽就会得到很好的展示和延续。

“女为悦己者容”的观念或许已经不占主流，女人只有更科学地关爱自己，才能拥有真正美好的人生。

科学的美丽，才是现代女性的美容新观念。

而本书，就非常科学和有针对性地告诉那些渴望“更美”的女人，学会“滋身养性”之道、懂得“搜罗”利于身体的蔬果、学会“塑造”美丽妆容和形体、努力“编织”自己的人生脉络，就是最直接、最有效的“保养之道”。

想要自己在二十几岁的时候是众人关注的焦点，想要自己的三十几岁、四十几岁美丽依旧，那就好好地、仔细地读完这本美丽圣经吧，它能让你在今天、明天以及以后都一直自信的、耀眼的美丽下去！

## <<20 30 40女人的保养秘籍>>

### 内容概要

20、30、40，是女人最重要的三个时期。

二十几岁的青春，三十几岁的茂盛，四十几岁的成熟。

这不同的三个年龄阶段，也有着不同的保养常识，就像女人会有“结婚适龄期”、“生育适龄期”一样。

其实，女人与护肤品的一生缠绵也可以分成不同区间，每个年龄阶段都有着不同的保养重点。只有把握好每一个保养适龄期，保养的效果才会事半功倍。

## <<20 30 40女人的保养秘籍>>

### 书籍目录

#### 第一章 女人的保养常识

##### 第一节 将保养进行到底

用积极保养赢得主动

不同年龄的保养重点

永葆青春的肌体养生

必不可少的心灵养生

##### 第二节 美女的四季养生法

春季补气养神

夏季避暑去热

秋季收养去燥

冬季保湿滋润

##### 第三节 娇颜永驻的时令鲜果

苹果, 纯天然保养品

橙子, 水润女人首选

樱桃, 时令美容珍果

猕猴桃, 维C之王

香蕉, 美女护肤精品

草莓, 美容养颜大王

菠萝, 美白消脂使者

荔枝, 营养健康专家

##### 第四节 身心裨益的健康美食

兔肉, 美容佳肴珍品

猪肉, 平凡的小惊喜

带鱼, 海洋弹性尤物

牡蛎, 神赐魔食

海带, 健康美容佳品

豌豆, 天然美容紧肤

竹笋, 蔬菜中第一品

#### 第二章 二十几岁女人的保养秘籍

##### 第一节 二十几岁之特色

二十几岁的习惯杀手&解招

二十几岁清洁保湿最重要

##### 第二节 年轻肌肤的保养

吃出柔嫩肌肤

喝出美丽容颜

打造清润美肤

DIY美肤面膜

##### 第三节 青春好身材

美胸有弹性

轻盈小蛮腰

拥有纤细长腿

完美小翘臀

##### 第四节 完美二十几岁

黑眸水润明亮

润唇基础保养

## <<20 30 40女人的保养秘籍>>

完美纤细玉手

秀发强韧光亮

### 第三章 三十几岁女人的保养秘籍

#### 第一节 三十几岁之特色

三十几岁必做的保养大事

应对皮肤转折期

#### 第二节 三十几岁女人好皮肤

吃出不衰老肌肤

喝出三十几岁娇颜

三十几岁的白净美肤

抗衰老必做的事

#### 第三节 三十几岁风韵美体

轻熟女美胸秘籍

细腰性感中心

三十几岁的美丽长腿

打造优雅翘臀

#### 第四节 完美三十几岁

眼波流转的风情

双唇丰盈动人

温柔纤纤素手

长发浓郁飘逸

### 第四章 四十几岁女人的保养秘籍

#### 第一节 四十几岁之特色

四十几岁女人不言老

保养从五脏开始

#### 第二节 四十几岁容颜不老

肌肤的美食保养

喝出美丽容颜

四十几岁的弹性美肤

皮肤排毒修复

#### 第三节 熟女优雅美体

四十几岁的挺翘生活

熟女也有细腰

四十几岁的腿笔直修长

打造浑圆翘臀

#### 第四节 完美四十几岁

成熟OL护眼妙招

美唇圆润饱满

保护细软玉手

亮发浓郁强韧

结束语

## &lt;&lt;20 30 40女人的保养秘籍&gt;&gt;

## 章节摘录

“春夏养阳”，那么，在夏天应怎样注意保护阳气呢？

首要的一点是，人们不能只顾眼前舒服，过于避热趋凉，如在露天乘凉过夜，或饮冷无度，致使中气内虚，从而导致暑热与风寒之邪乘虚而入。

在乘凉时，要特别注意盖好腹部，不少农村地方喜穿“肚兜”，是很符合养生之道的。

《养老寿亲书》里指出：“夏日天暑地热，若檐下过道，穿隙破窗，皆不可乘凉，以防贼风中人。”

《摄生消息论》亦指出：“不得于星月下露卧，兼使睡着，使人煽风取凉。”

这些都是宝贵的养生经验，符合夏季“养阳”的精神。

夏季养生，古人之所以提出保养阳气，关键在于暑热外蒸，汗液大泄，毛孔开放，这样肌体最易受风寒湿邪侵袭。

其次要谨防冷气病：所谓冷气病，是指由于人们久处冷气设备的环境下工作和生活时所息的一种疾病。

轻者面部神经痛、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、容易感冒和不同程度的胃肠病等；重者会出现皮肤病和心血管疾病。

而老年人中出现的各种症状更加明显。

冷气病发生的原因有两点：首先，在久处冷气环境中的人，一旦进入炎热的自然环境时，体内就要发生一系列的生理反应。

除体温迅速上升外，皮肤开始出汗，而带汗的皮肤又往往粘有许多细菌。

当人们再回到冷气环境中时，皮肤和血管马上收缩，细菌很容易利用开张的毛孔进入人体内而引起感染。

其次，人们由于每天多次出入冷气环境，这样人体多次经受冷适应的条件反射，促使交感神经对肾上腺素的大量分泌，无形中给心脏增加了负担。

而在中医理论中，早就有夏季宜养心的说法，因为五脏应五时，具体到夏季是心与之相应。

夏季人们室外活动多，活动量也相对增大，加之夏天昼长夜短，天气炎热，故睡眠时间也较其他季节少一些。

因此，体内消耗的能量多，血液循环加快，汗出亦多。

所以说，在这个季节，心脏的负担是很重的，倘若不注意对心脏的保养，很容易使心脏受到伤害。

由上可知，夏季人们多次反复出入冷气环境，于心脏是不利的，而心属火，伤心即伤阳气。

鉴于上述情况，人们在酷暑一定不要贪凉，谨防冷气病的发生。

方法如下：首先，室内外的温差不宜太大，以不超过5摄氏度为好。

室内温度不少于25摄氏度。

其次，入睡时，最好关上冷气机；冷气房里不要长期关闭，有条件时要常使室内空气与外界空气流通。

再次，当在室内感觉有凉意时，一定要站起来适当活动四肢和躯体，以加速血液循环。

防尘防晒1. 隔离霜作为防尘防晒的首选，其主要作用是抵御外界的污染，为肌肤提供一个清爽、温和的环境。

除了太阳紫外线，空气中还存在着含有尘埃、氨、焦油、二氧化碳、碳等的悬浮微粒，这些微粒同样会使肌肤变得晦暗、无光泽。

2. 选用隔离霜时，最好先考虑一下自己的生活习性。

工作忙碌的OL可选择那种集隔离紫外线、空气污染因子和彩妆于一身的三重隔离霜，这样一来既能简化晨间护肤程序，又有利于营造一个自然、透明、持久的完美妆容。

3. 肌肤容易出油和长青春痘的OL，应该选择使用起来清新不油腻的乳状产品；干性肌肤则应挑选兼有滋润和保湿成分的防晒隔离霜。

4. 不同颜色的隔离霜具有修饰不同肤色的作用。

比如，碧欧泉晶白净化修颜隔离霜就可提供3种润色配方，相当实用。

5. 头发长时间暴晒于阳光下，也很容易出现分叉、干湿甚至断裂的现象。

<<20 30 40女人的保养秘籍>>

因此选用洗发水和护发素时，也要留意一下产品的防晒功能。

P22-23

## <<20 30 40女人的保养秘籍>>

### 编辑推荐

《20 30 40女人的保养秘籍》推荐：“女为悦己者容”的观念或许已经不占主流，女人只有更科学地关爱自己，才能拥有真正美好的人生。

科学的美丽，才是现代女性的美容新观念。

而《20 30 40女人的保养秘籍》，就非常科学和有针对性地告诉那些渴望“更美”的女人，学会“滋身养性”之道、懂得“搜罗”利于身体的蔬果、学会“塑造”美丽妆容和形体、努力“编织”自己的人生脉络，就是最直接、最有效的“保养之道”。

br 想要自己在二十几岁的时候是众人关注的焦点，想要自己的三十几岁、四十几岁美丽依旧，那就好好地、仔细地读完这本美丽圣经吧，它能让你在今天、明天以及以后都一直自信的、耀眼的美丽下去！



<<20 30 40女人的保养秘籍>>

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>