

<<女人越活越年轻的99个细节>>

图书基本信息

书名：<<女人越活越年轻的99个细节>>

13位ISBN编号：9787807399353

10位ISBN编号：780739935X

出版时间：2011-11

出版时间：中原农民出版社

作者：程芳

页数：254

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>

<<女人越活越年轻的99个细节>>

前言

俗话说“岁月不饶人”，任何一个女人都逃避不了身体的衰老。

“衰老”是个很残忍的词汇，它每时每刻都发生在我们身上。

可以说。

我们从出生的那一刻开始，就已经走上了一条不断衰老的道路。

这并不是消极处世，也不是耸人听闻，而是切切实实存在的，要知道，女人从19岁左右开始就会长出第一条皱纹。

而这，仅仅意味着我们能亲眼看到自己正在走向衰老。

对于衰老，没有谁愿意束手就擒。

心理学大师乔治·彭斯也曾给人们打过一剂“强心针”，他说：“我们虽然无法阻止年龄的增长，但却并不一定非老不可。

”的确，我们不是非老不可，年龄和衰老不一定成正比。

为了延缓衰老，市面上活跃着形形色色的药物、保健品以及五花八门的整容、整形手术。

女人的钱，总是最容易赚的，可无论是注射抗皱肉毒杆菌，还是提拉下垂的眼角，都不能从根本上阻止衰老的进程。

因为女人是否年轻与很多因素直接相关，譬如你的饮食习惯，你的生活节奏，你的工作压力，如此等等。

要延缓衰老，最重要的就在于在平淡而繁复的生活中把握好每一个细节。

一个人的命运取决于某个不为人知的细节，我们是否年轻。

也由细节决定。

“天下大事，必做于细。

”我柑的生活就是由一个个细节构成的。

它们琐碎而平凡，零散而具体，它可能是我们早上喝的那杯白开水，上班途中哼唱的一首歌，也可以是踏踏实实的一晚睡眠，空调房里多穿的一件衣服……正因为它过于琐碎和常见，以至于许多女人对细节浑然不觉，绝大多数细节都会像我们每天数以亿万计脱落的皮屑一样，会悄悄地消失于无形。

可是，无视细节偏偏是女人年轻的大敌，因为细节的作用不可估量。

一个女人是否精致、优雅，都是由那一瞬间的一举一动、一笑一颦表露出来的。

而且，细节不仅关乎女人的气质、修养，更关乎着女人的健康、美丽和年轻。

那么，女人应该如何关注细节，又该关注哪些细节呢？

这就是本书所要讲述的内容。

本书作者从女人的吃、喝、玩、乐，到美容化妆、工作休闲以及心理调适等方面着手，共分9章，介绍了关乎女人年轻的99个细节，并就每个细节横向、纵向延伸出若干小细节，从而形成一张无形巨大的网，将关乎年轻的问题一网打尽。

本书内容力求实用，语言质朴，不仅阐述了关乎女人年轻的种种细节，还为大家提供了许多贴心小建议，纠正了许多女人错误的养生及美容观念，实践性、指导性很强。

这本书就是要告诉大家一个真理，年轻的容貌与心理和年龄无关。

但和细节有关，并且不遗余力地介绍一切与年轻相关联的小细节。

女人越活越年轻，首先就要从细节出发。

关注细节，利用细节，这样细节就能成全你，帮助你打造出年轻美丽的人生。

<<女人越活越年轻的99个细节>>

内容概要

《越活越年轻的99个细节》作者从女人的吃、喝、玩、乐，到美容化妆、工作休闲以及心理调适等方面着手，共分9章，介绍了关乎女人年轻的99个细节，并就每个细节横向、纵向延伸出若干小细节，从而形成一张无形巨大的网，将关乎年轻的问题一网打尽。

《越活越年轻的99个细节》内容力求实用，语言质朴，不仅阐述了关乎女人年轻的种种细节，还为大家提供了许多贴心小建议，纠正了许多女人错误的养生及美容观念，实践性、指导性很强。

<<女人越活越年轻的99个细节>>

书籍目录

Part 1 会“吃”，才能体健形美

细节1 清晨醒来的营养早餐

细节2 寻找粗粮

细节3 吃饭不可过饱

细节4 维生素与女人之美

细节5 素食应该怎么吃

细节6 白领午餐别对付

细节7 零食也能吃出健康来

细节8 美容养颜怎么吃

细节9 聪明女人会煲汤

细节10 女人防病要会吃

细节11 节食减肥不可过度

Part 2 会“喝”，才能水嫩剔透

细节12 最好的饮料是白开水

细节13 饮用纯净水与矿泉水应适量

细节14 清晨第一杯美容水

细节15 控制碳酸饮料的摄入

细节16 适量喝些苏打水

细节17 DIY健康蔬果汁

细节18 牛奶应该怎么喝

细节19 酸奶，让女人年轻十岁

细节20 女人的美丽茶道

细节21 美味的咖啡怎么喝

细节22 这样喝酒最健康

Part 3 会“睡”，才能容光焕发

细节23 睡眠是最好的“补药”

细节24 好睡眠在于质量

细节25 嗜睡其实是“失眠”

细节26 打造你的完美睡眠

细节27 睡前要给身体减负

细节28 美容养颜觉应该怎么睡

细节29 打小盹也有大讲究

细节30 失眠，黑暗中的杀手

细节31 早醒，也是失眠

细节32 夜半抽筋，惊醒梦中人

细节33 午睡与健康

Part 4 排“毒”，才能通透清爽

细节34 便秘，女人美丽的大敌

细节35 运动是最好的排毒方式

细节36 憋尿是大忌

细节37 出一场酣畅淋漓的大汗

细节38 绿色蘑食有助排毒

细节39 温和排毒的花草茶

细节40 中药五脏排毒法

细节41 沐浴按摩也排毒

<<女人越活越年轻的99个细节>>

细节42 香薰排毒DIY

细节43 谨慎使用排毒药品

细节44 排毒养颜要顺其自然

Part 5 养“阴”，才能柔情万种

细节45 保持腰腹部温热

细节46 越是私密处，越需要透气

细节47 做好私密处的清洁工作

细节48 养成自我体检的好习惯

细节49 女性经期的保养 细节

细节50 性生活要适度

细节51 私密处保健，别忘了你的“他”

细节52 给你的私密处美美“容”

细节53 阴道松弛不必忧

细节54 “细菌炸弹”卫生巾

细节55 内裤的选择与清洗

Part 6 会“玩”，才能活力无限

细节56 逛街购物，女人最爱

细节57 谨防K歌狂欢综合征

细节58 拒绝周末“耗油站”

细节59 旅游，帮你缓解心理疲劳

细节60 合理健身让你活力四射

细节61 瑜伽，放松身心的好帮手

细节62 健身美体普拉提

细节63 跳舞，性感又健美的运动方式

细节64 游泳，让你更美更健康

细节65 女性常见的健身误区

细节66 随时随地可健身

Part 7 会“美”，才能楚楚动人

细节67 脸，越洗越年

细节68 洗脸水里别盲目加“料”

细节69 补水保湿远离细纹

细节70 控油也有大讲究

细节71 肌肤白皙让你更年轻

细节72 浓淡相宜化底妆

细节73 教你化迷人眼妆

细节74 打造美唇诱惑

细节75 别带着残妆上床睡觉

细节76 学会护理你的周身肌肤

细节77 打造动感飘逸的秀发

Part 8 会“忙”，才能独立潇洒

细节78 养成良好的工作习惯

细节79 努力爱上你的工作

细节80 职场人际要谨慎

细节81 办公室恋情，不要也罢

细节82 如何避免职场性骚扰

细节83 白领职场需减压

细节84 公私分明，把工作关在家门外

<<女人越活越年轻的99个细节>>

细节85 享受下班后的幸福时光

细节86 正确使用电脑

细节87 警惕办公室里的健康杀手

细节88 谨防白领职业病

Part 9 会“笑”，才能永远年轻

细节89 快乐来自于一颗平静的心

细节90 学会在浪漫中寻找快乐

细节91 寻找快乐要主动

细节92 放下包袱一身轻

细节93 恼气、发脾气，是在惩罚自己

细节94 给予比接受更让你快乐

细节95 学会安慰自己

细节96 让你更加快乐的小 细节

细节97 亲近书籍，慰藉心灵

细节98 警惕身边的心理疾病

细节99 快乐的心永远年轻

<<女人越活越年轻的99个细节>>

章节摘录

粗粮，一般指大米和精白面粉以外的粮食，生活中比较常见的有玉米、高粱、小米等。

另外，紫米、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤豆、绿豆以及红薯、山药、马铃薯等也属于粗粮。

如今，人们已经越来越青睐食用粗粮，因为粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，有利于保障消化系统正常运转。

适当食用粗粮，还可降低血液中低密度胆固醇和三酰甘油的浓度，增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后葡萄糖吸收的速度，减少高血压、糖尿病、肥胖症等疾病的发生。

所以，平日里多吃些粗粮是十分科学有益的。

粗粮虽然营养科学，但是我们必须承认，粗粮吃起来总不像细粮那样可口，口感也较差。

尤其对于女孩子来说，往往更喜欢口感细腻的细粮。

但为了健康，我们必须适当摄取粗粮，这时就应该考虑粗粮细做。

粗粮细做其实并不复杂。

比如玉米，我们可以买研磨好的玉米面，加入少量鸡蛋或奶粉，这样做成的窝头不仅口感好，而且十分柔软易消化。

另外，在烹饪粗粮之前可以提前浸泡，根据原料不同，浸泡时间也不同。

在烹饪粗粮的过程中，浸泡的作用是很大的，不仅可以缩短烹饪时间，而且做成的粗粮食品口感更好，也容易吸收和消化。

粗粮虽然营养丰富，但在吃粗粮时不可操之过急，要循序渐进。

假若你从未吃过粗粮，为了帮助肠道适应粗粮，一定要由少到多慢慢添加。

倘若突然增加或减少粗粮的摄入量，会引起胃肠道反应。

另外，在摄取粗粮时，可以把粗、细粮搭配起来一同食用，这不仅可以增强口感，营养价值也比单吃任何一种食物要高。

平时，你在食用大米、精白面粉做的主食之外，每天最好能保证吃一份100克薯类或一份100克粗杂粮制作的食品。

尤其对于想要减肥的女孩子来说，晚餐吃红薯、芋头、马铃薯等薯类食物能降低旺盛的食欲，并能提供较多的B族维生素，保证你皮肤健康红润哦！需要注意的是，粗粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾，才能保障肠道的正常工作。

粗粮虽然营养，但我们在食用时，也要把握好量。

过多摄入粗粮会使胃肠道“不堪重负”，因为大量不溶性膳食纤维会加重胃排空延迟，可能造成腹胀、早饱、消化不良等。

特别是一些有胃肠道疾病的女性，或者胃肠功能较弱者，在过多摄入粗粮后，一般会出现上腹不适、嗝气、腹胀、食欲降低等症状。

所以，要想吃粗粮吃出健康来，要把每天粗粮的摄取量控制在50~100克。

如果每天摄入纤维素超过50克，并且长期食用，会降低人体的免疫能力。

因此，在粗粮品种的选择上，越多越好，不要单一固定的只食用某一种粗粮。

在诸多粗粮品种中，薏米和燕麦是十分适合女性食用的。

其中，薏米含有大量的B族维生素，不仅能够使皮肤光滑美白，还能起到抗子宫癌的作用。

可以说，薏米是一种非常好的滋补品，爱美的女性不可错过。

需要注意的是，薏米性微寒，所以并不适合煮粥或者单吃。

在食用薏米时，最好将它与温补食物一起煲汤，如把鸡腿、番茄与薏米一起炖煮，不但容易消化，而且能起到非常好的滋补效果。

不过，薏米不易消化，不要过度食用。

燕麦是非常值得女性青睐的粗粮。

燕麦中含有多种酶，不但能延缓人体细胞的衰老，还能美容养颜。

而且，燕麦中丰富的可溶性纤维可促使胆酸排出体外，并能够吸收大量水分，给人一种饱腹感。

<<女人越活越年轻的99个细节>>

所以，女性经常食用燕麦，减肥瘦身的效果也很好。

《黄帝内经》主张：“饮食有节。

”早在两三千多年前，古人就已经发现节制饮食可以抗衰老、延寿命，经常饱食则使人早衰，对人体有害。

不过，在生活中要做到“饮食有节”还真不是件容易的事。

当那么多美味摆在眼前，怎么也得吃饱才能心满意足，否则会觉得自己委屈了自己。

实际上，你要是真的让自己吃得过饱，那才是让自己受委屈呢！

经常饮食过饱，会使消化系统长期负荷过重，导致内脏器官过早衰老，随之而来的是免疫功能下降。

过剩的热量还会引起体内脂肪沉积，使你变得肥胖，这是很多女性都害怕的局面。

更为严重的是，长期饱食，还会导致大脑早衰。

因为饱食后，胃肠道循环血容量增加，造成大脑血液供应相对不足，使脑细胞正常生理代谢受到影响。

所以，平时我们吃饭不可过饱，这才是真正爱护自己的表现。

P5-7

<<女人越活越年轻的99个细节>>

编辑推荐

女人越活越年轻，首先就要从细节出发。
关注细节，利用细节，这样细节就能成全你，帮助你打造出年轻美丽的人生。

<<女人越活越年轻的99个细节>>

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>