

<<感悟男人女人>>

图书基本信息

书名：<<感悟男人女人>>

13位ISBN编号：9787807421047

10位ISBN编号：7807421045

出版时间：2007-4

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：舒大丰

页数：262

字数：1500000

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>

## <<感悟男人女人>>

### 内容概要

纤纤细腰，摇曳多姿，风情万种：曼妙腰身，窈窕婀娜，款款动人。

拥有它是每个女人的梦想，但上帝并没有慷慨到让每个人都拥有如水纤腰，不过没关系，先天没有后天来补。

我们为你精心搜罗了当下正在流行，而且非常实用的美腰方法，让你在娱乐之中，或是休闲一刻，或在早起或临睡前几分钟，或在下午茶日寸间，或在办公室里就可以完成瘦腰动作；让你在享受美食的同时还能吃出苗条的腰身：如果你明天要去赴一个重要约会，想要腰腹在几个小时之内瘦下去，没问题！

我们教你用服装服饰混塔成纤腰盈盈的“小腰姬”，充满自信她去赴约，任你编织幸福浪漫的故事！

本书为你精心搜罗了当下正在流行，而且非常实用的美腰方法，最重要的是经过认真筛选，每一种方法都力求简单、易学，古老的瑜伽、普拉提纤腰运动，塑型瘦腰同时进行的纤腰操，轻松简便的按摩手法，随时随地塑腰瘦腰法，愈吃愈瘦的纤腰美味...从现在开始，让你立刻享“瘦”18寸小蛮腰吧！

<<感悟男人女人>>

书籍目录

美腰热身提问 完美身材从腰开始 腰到底在哪里？  
什么样的腰型最美？  
“水桶腰”是怎样形成的呢？  
小蛮腰离健康有多远？  
美腰魔法一 运动出窈窕“小腰精” 瑜伽，轻缓舒展出露脐美眉 清晨瑜伽给你迷人蛮腰 轻轻拧  
转出迷人水蛇腰 普拉提式塑造柔腰全方案 美腰操，塑型瘦腰两不误 纤柔美腰苗条操 随时随地  
塑蛮腰 坐班“小腹婆”变身“小腰精” 纤腰动作“什锦菜”美腰魔法二 轻松舒适按摩瘦腰术  
瘦腰穴位在哪里？  
饭后轻摩去油脂 久坐OL一族按摩美腰美腰魔法三 “美腹计”造就腰际曲线 为什么小腹容易发  
福？  
健腹与瘦腰是一回事吗？  
“美腹计”到底美哪里？  
瑜伽给你平坦美腹 普拉提打造性感美腹 五彩缤纷健腹操 SHOW出优雅小美腹美腰魔法四 美  
食瘦腰两不误 吃出来的水桶腰？  
……美腰魔法五 服饰混搭出腰间风情美腰魔法六 保养纤纤细腰的张极方案美腰魔法七 “腰”  
艳明星美腰私家招

## &lt;&lt;感悟男人女人&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘那你是不是存在保养肌肤的误区呢?来看看吧。

其一，皮肤衰老是不可抗拒的，皮肤衰老的确与年龄有关，但也与你不注意补养、过度劳累、过度食辣等有关系，而且尤其与荷尔蒙分泌有关，当荷尔蒙分泌减少，就容易出现皮肤老化的征象。这是因为皮肤由表皮层和真皮层所组成，真皮层包含结缔组织和血管，里面富含大量的胶原及少部分的弹性纤维，而胶原是纤维细胞制造的。

胶原随着荷尔蒙而变化。

另外，真皮的结缔组织有粘多糖，它可以吸收水分，增加皮肤的厚度和弹性。

当粘多糖减少时，皮肤弹性也会变差，且易出现皱纹。

因此，平时你就要注意调节内分泌功能，特别是在停经以后，要补充女性荷尔蒙，而且要越早开始使用越好。

另外，还要避免强光照射，更不要抽烟。

其二，补水与保湿是一回事，这需要你首先了解二者的区别，补水是直接补充肌肤细胞所需的水分，不仅滋润肌肤表层，更要深入肌肤与渴水细胞紧密结合，改善肌肤微循环，增强肌肤圆润度。而保湿仅仅是防止肌肤水分蒸发，不仅无法解决肌肤的缺水状态，而且破坏了肌肤的微循环。

另外，给皮肤补水并不等同于给身体补水，当皮肤缺水时，并不是多喝水、勤沐浴就可以解决的，因为喝下去的水只有极少量补充到了肌肤中，而沐浴更是只暂时解决了表层问题，肌肤中的渴水细胞依然处在干渴状态，因此只有使用补水霜给肌肤直接补水才能真正解决肌肤问题。

其三，内分泌失调是肌肤衰老的根本原因。

内分泌失调的确会引起一些皮肤问题，比如早衰，青春痘等等。

但这并不是皮肤衰老的唯一原因，它还与肌肤干燥有关，肌肤含水量大幅下降会导致肌肤发黄、无光泽，肌肤松弛，皱纹早生等现象，因此解决肌肤衰老必须走补水正道。

其四，夏季不用给肌肤补水。

夏季的皮肤总是给人一种错觉，那就是过多的汗液掩盖了干燥的状况，从而让很多女性认为，夏季皮肤总是湿湿的，不需要补水。

其实，此时皮肤分泌的是油分而不是水发，不注意保养，皮肤缺少润泽感，失去了弹性和柔滑。

提醒你的是，夏天做好防晒措施，但也不能长时间果在有空调的室内，因为空调房里空气干燥，会吸走皮肤内的水分，同时室内温度低时，人的血液流动慢，会使肌肤的水分与养分相应减少，新陈代谢速度也会变慢。

女人护养皮肤小贴士 用美食喂养你的皮肤 皮肤干燥是引起皮肤问题的重要原因之一，缺少水分的肌肤会出现脱皮现象，还会出现皱纹，无光泽。

因此，及时给肌肤补水是非常重要的，但是你首先要搞明白肌肤缺水的原因，比如是由于干燥的气候、风沙、日晒、寒冷以及空气中的有害物质侵袭肌肤而致水分流失。

等找到了原因，你就可以采用美食来为肌肤补水。

当然，除了缺水之外，皮肤衰老也是一大问题，你也可以从食物中提取所需的养分，喂饱你的肌肤。

你可以多食用以下食物： 高蛋白类食物：如瘦肉、蛋类、鱼类、牛奶、大豆制品等。

蛋白质是人的必须营养素之一，经常食用，可促进皮下肌肉的生长，使皮下肌肉丰满而富有弹性，对防止皮肤松弛、推迟衰老有很好的作用。

富含大分子胶体蛋白的食物：如猪蹄、猪皮等。

食物中的大分子胶体蛋白可以使组织细胞变得柔软湿润。

富含维生素E的食物：如植物油中的芝麻油、麦胚油、花生油，莴苣叶，还有奶油、鱼肝油。

这类食物中的维生素E可以防止皮下脂肪氧化，增强组织细胞的活力，能使皮肤光滑而有弹性。

富含维生素和矿物质的食物：如萝卜、西红柿、大白菜、芹菜等绿叶蔬菜，以及苹果、柑桔、西瓜、大枣等。

这些食物中的维生素和矿物质，可增强皮肤的弹性、柔韧性和色泽，对防止皮肤干裂粗糙有很好的作

## <<感悟男人女人>>

用。

针对气候干燥引起的肌肤缺水，可以多吃些蔬菜、水果、豆类、瘦肉、动物肝肾和植物油以补充YB：  
、VB。

、VC、VE。

你还可以做一些美食来调节皮肤水分平衡。

猪蹄汤 猪蹄1只，桑白皮、川芎、薏苡(玉竹)、云苓、白芷各90克，白术60克，当归90克。

将猪蹄切成小块，与其他药物一起用水煎。

煎好后将渣去掉取汁备用。

用法：每天一杯洗脸。

猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，长期使用可以使皮肤光滑、紧致。

冬瓜洗面药 冬瓜一个，刮去青皮，切成小片，酒1.5升，水1升，放在一起煮烂，去掉粗渣，再用沙布过滤，接着用火熬，直到成膏状，放入蜂蜜0.5公斤，用新沙布滤过，盛在盘中。

用时水调开，涂于面部，并轻轻按摩。

女人延缓皮肤老化妙招 皮肤老化与你的生活习惯与保养有着密切关系，所以你可以从生活细节出发，采取一些措施，延缓皮肤老化。

补水：这是最为重要的一项内容，只有皮肤充满水分才能显得更滋润更年轻。但要注意彻底清洁肌肤，特别是对于化妆的女性来说，卸妆一定要彻底，先用温水，使毛孔张开，以便清洁毛孔内的油脂污垢，然后再用冷水使皮肤紧绷，然后用洗面奶，为皮肤补充水份。

同时，你也可以多喝些白开水，既有助于身体代谢排毒，也会适量地为肌肤补水。

美白：一白遮百丑，这是一句老话，女性更适用，所以，注意美白也是不可跳过的内容，但要根据自己皮肤的性质(是干性、油性还是混合性)选择美白霜。

按摩：.....P248-250

<<感悟男人女人>>

媒体关注与评论

书评女人如花，而聪明的女人是不凋零的花，纵然是历尽岁月沧桑，身体之花却依然绽放如初，因为她们明白身体的健康、美丽的需求，懂得如何使用自己的身体，让它始终处于最适合的状态。

本书将带你认识自己的身体，了解自己的身体，告诉你如何使用自己的身体，用点滴细节绘制一张“身体健康地图”，为你的身体建起一道健康与美丽的防线。

<<感悟男人女人>>

编辑推荐

女人从青春年少走到垂暮之年，似乎都处于一段又一段的危险时期，青春期、经期、孕期、哺乳期，再到更年期，女人享受着比男人更多的生命极致之美，也承受着比男人更多的不可拒绝的生命之痛。本书将带你认识自己的身体，了解自己的身体，告诉你如何使用自己的身体，用点滴细节绘制一张“身体健康地图”，为你的身体建起一道健康与美丽的防线。

<<感悟男人女人>>

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>