

<<幸福女人要读的养颜经>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人要读的养颜经>>

13位ISBN编号：9787502181055

10位ISBN编号：7502181059

出版时间：2011-1

出版时间：石油工业出版社

作者：欧阳小雪

页数：236

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>

## <<幸福女人要读的养颜经>>

### 内容概要

女人的“养”，包含了营养、调养、修养三个层次的内容，实则是“内养”和“外养”两个方面。内养的养分是“形而下”的，是学识、阅历、见识、品行、饮食、养生等，这些“养分”能透过一根根血脉，一条条经络浸润着女人的容貌。

外养是美容、护肤、化妆等“形而上”的保养方式。

女人要美，需要内养外养兼顾。

只有内养的女人生硬、呆板；仅有外养的女人浅薄，缺少韵味，唯有内养外养结合的女人才会散发出长久的风情、风韵和品位。

本书遵从内养外修的原则，从补气养血、调理脏腑、食物养颜、运动养颜、排毒养颜、精神养颜等方面出发，用轻松且贴心的语言、灵活多变的板块，从多个方面为女人介绍养颜护肤之道，希冀有心用心的幸福女人能有所收获。

<<幸福女人要读的养颜经>>

作者简介

欧阳小雪，著名美容整形、化妆品鉴定、亚健康干预专家。

毕业于北京医科大学。

发起创立北京医科大学面部美容整形外科，以2万多例成功手术闻名医界。

获中国早早草药化妆品发明专利。

1993年在北京塔园外交人员公寓创办“小雪美与健康中心”受到《中国日报》、《人民日报》、《

## <<幸福女人要读的养颜经>>

### 书籍目录

第一章 关爱自己，让女人青春永驻 保养出你的美丽肌肤 女人驻颜在于“养” 心态好，容颜就不老 女人要为自己鼓掌 第二章 气血足——娇美容颜不请自来 红颜美人“血”为基 不同体质补血大不同 贫血——留住你的血色红颜 经期调养——让那几天美丽不停歇 气虚——养生在生活，健康在点滴 第三章 脏腑调——韶华虽逝，红颜难老 心与容颜 肝与容颜 脾与容颜 肺与容颜 肾与容颜 第四章 修炼S形——形色俱养，浑然天成 颈——做个“颈美人” 胸——做女人“挺”好 腰——做个迷人“腰精” 背——做个美背女人 臂——让双臂突出重围 腿——美腿让性感与纤细兼得 臀——做个翘臀佳人 第五章 顺时保养——天人合一，事半功倍 自然节律影响我们的生活 春天到，姐妹妹妹白起来 夏日炎炎，女人不怕晒 秋季润燥养颜美美过 女人进补在冬季 第六章 排毒养颜——清洁身体和美丽肌肤的必修课 清洁身体为第一 排毒——食物量安全 白领女人的排毒养颜方 膳食纤维——清洁身体的忠诚卫士 防止体内产生垃圾的18条建议 清肠排毒 第七章 食物养颜——让女人吃出好脸色 吃对气色才会好吃出女人味 遗体生番吃出来 五色养五脏，红润美颜自然来 第八章 运动养颜——打造活力四射的美娇娘 第九章 睡眠养颜——大家一起来做睡美人 第十章 精神养颜——美丽心情造就不老容颜 第十一章 美丽属于会生活的人 第十二章 那天分打扮——幸福女人的化妆术

## <<幸福女人要读的养颜经>>

### 编辑推荐

幸福女人要读的养颜经，女人的“养”，包含了营养、调养、修养三个层次的内容，实则是“内养”和“外养”两个方面

<<幸福女人要读的养颜经>>

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>