

<<女人不生病的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<女人不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787538862799

10位ISBN编号：753886279X

出版时间：2010-4

出版时间：黑龙江科技

作者：梅子

页数：253

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>

<<女人不生病的生活方式>>

内容概要

解读女人正确的生活方式

掌握女人不生病的健康智慧

我们改变不了外部的环境，但可以改变自己，根据我们身体应遵循的基本原则，以不变应万变，按自己身体的实际状况去选择该吃的食物，去选择有利的生活方式。这样，才能在不断变化的环境中依然保持着科学的生活方式，才能健康地生存下来。

善良而精致的女人们，请从今天开始，从这一分钟开始，用科学的方式享受生活，让人生价值体现得最精彩.....

<<女人不生病的的生活方式>>

书籍目录

第一章 爱，每天都在：一定要让自己的肌肤做足满分

- 姿色动人，先从“暖”字上下功夫
- 叩齿咽津，美颜美肤
- 怎样从皮肤颜色变化预知疾病
- 好心态可以治好难治的皮肤病
- 不老美人的秘密——每日微笑按摩法
- 如何阻击女人的第一道皱纹
- 嘴唇总是很干，怎么办
- 游泳时如何做好防护
- 久坐空调办公室，如何保养自己的肌肤
- 换季时，脸上总出现痘痘，怎么办
- 上班路上怎样保养肌肤
- 夜猫族这样护肤最有效
- 电脑丽人如何保养容颜

第二章 设计睡眠，设计美丽：睡眠是女人的“天然保姆”

- 女性，谁破坏了你的睡眠
- 好气色的秘密：女人最好的养生是睡眠
- 女人必学的养颜睡眠法
- 失眠增加患乳腺癌的危险
- 女人睡眠障碍不是睡不着觉那么简单
- 睡眠开灯，疾病丛生
- 怎样减轻熬夜带来的伤害——一日不睡，十日不醒
- 失眠了，听这些乐曲可入睡
- 沐浴，睡前洗澡觉更香
- 足浴，安神助睡眠的良方
- 冥想有助于睡眠和心理健康

第三章 好身体遇上好食物：聪明女人懂得用食物呵护美丽

- 如何为你的“骨”补“力”
- 多吃完整的食物，你就不会生病
- 吃粗粮做精致女人
- 别人的美食可能是你的毒药
- 生锈食物让你越吃越老
- 清早第一口应选择温热食物
- 女人这样吃早点有损健康
- 晚餐素吃可防癌
- 黄色食物促进女性激素分泌
- 多吃豆腐制品造就圆翘臀部
- 红润容颜少不了铁和锌
- 女性饮用咖啡危害大：咖啡味美，女性慎饮
- A-A吃饭三大新技巧
- 补阴养颜食物是最佳除皱霜。

碱性食物才对女人皮肤好

饭前一碗汤，气死好药方

第四章 养生就是养气血：选择做一个气血流动的暖女人

<<女人不生病的的生活方式>>

气血冲和，万病不生

想青春永驻，就要让气血流动起来

女性养血贵在调经

女性经期多补气活血，事半功倍

“少性”女人需要补血

气，让女人神清气爽的力量

气血充盈，颜面才健康

气血足则毛发荣，气血失则毛发枯

“吃血补血”真有道理吗

女性补血的妙品——南瓜

一日吃三枣，终生不显老

女性血虚调养“五部曲”

第五章 补五脏养容颜：女人应选择由内而外的美丽

养心，让容颜润泽如蜜

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

肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命

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

春季饮食，养肝为先

养肾，让女人“肾”气灵人

想要肾好，尽情地吃黑色食物吧

冬天补肾，事半功倍里外皆喜

保暖是补肾的有效方法

胃，美丽计划的加油站

爱护你胃肠道的最佳生活方式

膀胱，为美排除万难

解闷消愁胜于服药

第六章 运动是良方：运动决定生机。

运动的女人最迷人

运动是女人生命力的根基

找到适合你自己的有氧运动

.....

第七章 不生病的排毒方式：将排毒的作用发挥到淋漓尽致

第八章 习惯就是随行医师：好习惯是良药，坏习惯是毒药

第九章 恋上经络养生：调养经络让女人的生活充满魔力

第十章 爱花草就是爱美丽：普通花草养出你的芳香生活

第十一章 善用中药：中医调理秘方让你有迷人“女人味”

<<女人不生病的生活方式>>

章节摘录

第一章 爱，每天都在：一定要让自己的肌肤做足满分 姿色动人，先从“暖”字上下功夫隆冬时节，很多女人总是会感觉手脚冰冷，嘴唇乌紫，脸色发青，容颜憔悴，气色看上去很差。

于是走路的时候就耸肩驼背，很不雅观，全无一点女人应有的曼妙风采。

还有一些皮肤过敏的女人，每到天冷的时候脸上还会布满小疙瘩，严重时甚至冒脓水。

这就是我们通常所说的畏寒。

畏寒严重影响了一些女人的生活，损害了她们的容颜，所以大多数女性都会害怕过冬。

用中医理论来解释，就是女人之所以怕冷，是因为男人属阳，女人属阴，女人阳气衰微，气血不足，卫阳不固，不能温煦肌肉以抵抗外来寒邪的侵袭，所以天生就比男人怕冷。

在冬天面色红润的女性总是要少一些，而春夏秋则不然，就是因为冬天气温偏低，致使女性气血不畅，没法显现到脸上来。

所以说，保暖和美丽也是相关的。

从现代医学的角度讲，女性较男性畏寒，首先是男人身上的肌肉多、脂肪少，而女人身上的肌肉少、脂肪多。

肌肉在使碳水化合物和脂肪氧化的过程中，消耗掉大量的热量，散发出大量的热能。

所以男人的新陈代谢快，女人的新陈代谢慢，男人的体表要比女人的体表温暖一些。

其次，从生理角度看，对于冷，女人更为敏感，因为女人皮肤里的“传感器”比男人敏捷，会更快地把“冷”的信息传递到大脑。

大脑接受信息后，会命令血液循环系统从皮肤、四肢退守到躯干。

而男人皮肤里的“传感器”比女人迟钝，血液循环系统退守的速度较慢，所以，男人身上总是热乎乎的。

.....

<<女人不生病的生活方式>>

编辑推荐

《女人不生病的生活方式》为女人的健康提供根本解决方案的智慧之书。
掌握不生病的小智慧，拥有人生的大健康。

<<女人不生病的生活方式>>

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>