

<<女人不衰老的活法>>

图书基本信息

书名：<<女人不衰老的活法>>

13位ISBN编号：9787538863888

10位ISBN编号：7538863885

出版时间：2011-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：赵禹翔

页数：212

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>

## <<女人不衰老的活法>>

### 前言

破解红颜易老魔咒，告别芳华刹那危机 女人最怕什么？

这个问题问一百个女人得到的也都会是同一个答案——“怕老”。

衰老不仅会让女人失去昔日的靓丽容颜，健康体态，还会让女人失去对自己、对爱情、对生活的自信，而且衰老带来的一系列问题，还有可能让女人失去健康，甚至生命。

女人，美丽的代名词，风华绝代、妖娆性感、娇艳妩媚……每个女人都像花一样，千娇百媚却又各不相同。

可这些都有一个前提，那就是她还没有衰老。

生活中，有些女人突然发现自己照镜子的次数增加了，并且会因为鬓角多了几根白发，眼角多了几条皱纹，而失声尖叫，不知所措，这就是衰老带给每个女人的恐惧。

还有些女人，因为长期失眠，手脚冰凉、月经不调加之妇科炎症的困扰，更是变得“惨不忍睹”，黑眼圈、肿眼泡，面色灰暗，生斑长皱，脾气暴躁，整个人看起来比实际年龄老了好几岁，明明30刚过，却经常被同龄人误称为“阿姨”，她们困惑了，自己咋就这样不明不白的“老了”呢？

事实上，自古以来，女人比男人更加怕衰老，当自己发现脸上第一条皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一个女人都是刻骨铭心的。

时间，就像一个法力无边的女巫，人们时刻都笼罩在她的魔法之中，无法挣脱一天一天变老的命运。

有些女人，为了让自己看上去更“年轻”，整天把大部分时间都花在涂涂抹抹上，有的甚至耗费巨资去隆鼻，隆胸，打美容针、埋金线、吸脂……把自己变成了由一堆塑料、硅胶、钢丝堆积的“山寨女人”，可即使这样，依然无法阻止衰老的脚步！

相反，另外一些女人，并没有人为的制造年轻，但却能够顽强的抵抗住衰老的侵袭，在时间流失的时候，让肌肤长时间不松弛不衰老，甚至到了5、60岁的时候依然看上去青春无比，她们是怎么做到的呢？

原来，她们暗藏了一套抗衰老的魔法，让时间女巫都望而却步，现在就一起来翻开这本女人不衰老的魔法书吧！

本书全面地为女性朋友总结出了各种不衰老的活法，将女人如何从内到外都保持年轻的方法告诉大家，力求做到一看就懂、一学就会、一用就灵，相信全天下女人都能从这本书中收获不衰老的智慧，活出属于自己的精彩人生。

## <<女人不衰老的活法>>

### 内容概要

《女人不衰老的活法》全面、系统地为女性朋友总结出了各种不衰老的办法，将女人如何从内到外都保持年轻的方法告诉大家，力求做到一看就懂、一学就会、一用就灵。

## <<女人不衰老的活法>>

### 作者简介

赵禹翔，原名赵英利，出生于沈阳，现居北京，、990年毕业于白求恩医科大学临床医学专业；从事美容整形外科工作二十余年，著名整形外科专家；

《中国科学美容》全国理事会常务理事；中国整形外科领域六项专利发明人；国家注册执业美容主诊医师；北京知音整形外科负责人；北京美奥医疗美容医院负责人；多次赴美、英、韩等国进行学术交流。

## <<女人不衰老的活法>>

### 书籍目录

#### 第一章 养气血，女人青春常驻的养生秘诀

- “气血”关系到女人一生的健康
- 想青春常驻，就得让气血流动起来
- 如何判断一个人是否气血充足
- 女人养气血必须掌握的8个小诀窍
- 女人补血养颜最适宜吃的食物
- 女人养血的关键在于调经
- 秀发出众，源于气血的充养
- 大枣是补气血的佳品：一日吃三枣，终生不显老
- 气血皆充盈，颜面才健康

#### 第二章 滋补五脏六腑：由内而外的养生养颜法

- 养心，从根本上让女人远离衰老
- 养脾健胃，为生命增加动力
- 日常生活中最易用到的养肺方法
- 补肾，肾好的女人最不容易变老
- 养肝护肝，肝是女人的养分之源
- 掌握神奇的敲胆经
- 呵护膀胱，为美丽排除万难
- 大肠小肠保持通畅，女人才能活得轻松自如
- 疏通三焦，三焦是女人健康美丽的守护神

#### 第三章 最刻不容缓的抗衰老行动——保养肌肤

- 阻击第一道皱纹的侵袭
- 久坐空调办公室，如何保护自己的肌肤不受伤害
- 掌握简单按摩法，让面部肌肤始终保持弹性与活力
- 换季时脸上总出现痘痘怎么办
- 最具护肤作用的4剂草药
- 上班路上如何有效呵护肌肤
- 不起眼的护肤法也能获得良好的美容效果
- 最常见的皮肤暗黄问题如何轻松解决
- 妙用牛奶，洗出埃及艳后般滑嫩肌肤
- 女人护肤常见的14个误区

#### 第四章 吃出一身美丽，合理饮食亦可以抗衰老

- 最适合女人的9种抗衰老食物
- 熬夜时，女性应补充哪些食品
- 早晚多喝粥，滋阴又润燥
- 多吃粗粮，做精致女人
- 肤质不同，饮食也要有针对性
- “生锈”食物会让你越吃越老
- 饮食要以“适”为主，别人的美食可能是你的“毒药”
- 每天第一杯水怎样喝最健康
- 实用，7种最有效的抗衰老营养品
- 吃哪些食物最能补充胶原蛋白
- 小心，这些食物最容易让你变黑

#### 第五章 顺时搞老，让花样年华在四季都得以绽放

#### 第六章 调养经络，女人的不老良药就在自己的身上

<<女人不衰老的活法>>

- 第七章 女人一生必须做的事：有保养卵巢来留驻青春
- 第八章 无毒一身轻：排尽人体毒素，自会一身健康
- 第九章 汉方美容，中药调理让你始终保持女人味
- 第十章 运动是抗衰老的不二良方

<<女人不衰老的活法>>

章节摘录

版权页：

## <<女人不衰老的活法>>

### 媒体关注与评论

此前在网上看过此书的一些介绍,拿到书后认真地读了一遍,感到作者的确是非常用心,对我们女人生活中健康问题有很深刻的认识,并有全面而独到的见解,非常实用。

在这里隆重推荐,姐妹们放心购买吧,保证你不会后悔。

——人间菩提昨天收到了这本书,总体来讲,与我想象的差不多。

印刷很精美,书里面的内容也很实用,比如一些食补方案以及运动之法等等。

做女人就是要对自己好一点,多多关注自己的健康,尽力地去延缓衰老,这是每一个珍惜自己和爱人的女性都应该做的。

——天使的翅膀现在市面上有很多中医养生的书,但没有一本是专门针对女性如何延缓衰老问题的

。这本书不但写了如何抵抗衰老,还从饮食、运动、气血等方面教女人如何保持靓丽容颜,我读完后受益匪浅,按书中的方法去做,没多久整个人的气色也好多了,太谢谢作者了! ——纹草轩儿这本书很不错,书名稍微有点夸张,但看了内容后,发现真的很实实在在,一点也不夸大。

试着按照书中的说法为自己排毒,效果很明显,人也感觉轻松了许多,将这本书推荐给周围的姐妹后,她们也都很喜欢。

——陷阱中的爱丽丝

## <<女人不衰老的活法>>

### 编辑推荐

《女人不衰老的活法》：破解红颜易老魔咒，告别芳华刹那危机，还天下女人一个不衰老的活法，最不容错过的集治病、养生、美颜、抗衰老于一体的宝典，永葆美丽、常驻娇颜、延缓衰老，是每个女性的愿望，其实这并不是一件难事，只要你掌握了正确的方法。都可以手到擒来。

<<女人不衰老的活法>>

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>