第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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， 相信全天下的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。

第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

<<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，源子气血的充养
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，女人的不老大药就在自己的身上

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

<<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