

<<人体防衰延年有妙招>>

图书基本信息

书名：<<人体防衰延年有妙招>>

13位ISBN编号：9787564130657

10位ISBN编号：7564130652

出版时间：2011-12

出版时间：东南大学出版社

作者：周范林

页数：173

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>

## <<人体防衰延年有妙招>>

### 内容概要

全书从活得愉快防神衰、好情绪防心理衰、活学活用防脑衰、养颜去皱防肤衰、满头青丝防发衰、强精固本防性衰、除疲保健防脚衰、坚持运动防腿衰、健身保健防肾衰、运动饮食防心衰、养颜排毒防肝衰、学会呼吸防肺衰、生活方式防胃衰、活络通淤防血衰、强筋避疏防骨衰等20个方面向读者详细介绍了人体防衰延年的妙招，对人们延年益寿大有裨益。

本书内容全面、具体实用、读者面广，是普通家庭不可多得的一本实用读物。

## <<人体防衰延年有妙招>>

### 书籍目录

- 第1招 活得愉快防神衰
  - 延缓精神衰老法
  - 保持良好的精神状态法
  - 摆脱精神压力法
- 第2招 好情绪防心理衰
  - 防止心理衰老法
  - 调节不良心理法
  - 心理卫生抗衰法
  - 心理美容延衰法
- 第3招 活学活用防脑衰
  - 食物健脑防衰法
  - 睡好养脑防衰法
  - 科学用脑防衰法
  - 勤快用脑变年轻
  - 活动手脚健脑防衰法
  - 梳头张嘴健脑防衰法
  - 按摩叩击防脑衰法
  - 点穴清脑防衰法
  - 擦拍防脑衰法
  - 健身运动防脑衰法
  - 做手指操健脑防衰法
  - 做单侧操健脑防衰法
  - 简易健脑防衰法
  - 预防脑萎缩法
- 第4招 养颜去皱防肤衰
  - 食物防止皮肤衰老法
  - 按摩护肤防衰法
  - 做养颜面功防肤衰法
  - 双向运动美肤防衰法
  - 皮肤保温防衰法
  - 养颜防肤衰法
  - 皮肤防皱防衰法
  - 使皮肤细嫩防衰法
  - 防治老年斑法
- 第5招 满头青丝防发衰
  - 食物护发防衰法
  - 勤梳头发防衰法
  - 按摩头皮防衰法
  - 洗发护发防衰法
  - 使白头发推迟出现法
  - 预防脱发法
  - 预防头发发黄法
- 第6招 强精固本防性衰
- 第7招 明亮动人防眼衰
- 第8招 保护听力防耳衰

<<人体防衰延年有妙招>>

- 第9招 注意防止口齿衰
- 第10招 重点保护防腰衰
- 第11招 勤练保洁防手衰
- 第12招 除疲保健防脚衰
- 第13招 坚持运动防腿衰
- 第14招 健身保健防肾衰
- 第15招 运动饮食防心衰
- 第16招 养颜排毒防肝衰
- 第17招 学会呼吸防肺衰
- 第18招 生活方式防胃衰
- 第19招 活络通淤防血衰
- 第20招 强筋避疏防骨衰

## <<人体防衰延年有妙招>>

### 章节摘录

将南瓜切成小块，捣烂取汁，加入少许蜂蜜和清水，调匀搽脸，约30分钟后洗净，每周3~5次，可达去皱润肤之效。

将鲜蛋清打成泡沫状，敷于脸部，待蛋清变干、皮肤绷紧后，再用浸过柠檬汁的脱脂棉拭净，经常敷用，能使松弛的皮肤收紧，抗皱作用明显。

7 把去皮及核的苹果与适量的牛奶一起煮软，捣烂成果酱。

放凉后当面膜一样涂在脸上，20分钟后用清水将脸上的果酱洗掉，可除皱、洁肤、促进皮肤新陈代谢。

将土豆捣碎成泥，与适量植物油及鸡蛋一起搅匀，稍加热后趁热涂敷，对除皱有一定的效果。

将大个土豆蒸熟去皮（也可用生土豆去皮），磨碎加鲜奶和鲜蛋黄，仔细搅匀后，稍微加热再搅成糊状，涂敷于洗净的脸上，能使干燥的皮肤变得柔嫩光滑。

早晨空腹喝一杯槐花蜂蜜，既可防止皱纹，又可排毒，长期坚持使用，效果非常明显。

将蜂蜜、蛋清按1：5的比例调匀，涂于面部，每周2次，对皮肤干燥及防皱有显著功效。

用稀释的蜂蜜擦皮肤，有使皮肤减皱的功效。

将新鲜胡萝卜两个磨碎，加入藕粉及鲜蛋黄一起搅匀，洗脸后涂在面部20分钟，用清水洗净。

此面膜含大量维生素A和C，能使粗糙皮肤变细嫩、去皱。

西红柿含有大量维生素，它能有效地保护皮肤，使皮肤保持弹性，防止上皮细胞的萎缩角化。

用西红柿汁与蜂蜜调匀涂抹在面部，除皱养颜效果好。

.....

<<人体防衰延年有妙招>>

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>