

<<做个健康美丽的女车主>>

图书基本信息

书名：<<做个健康美丽的女车主>>

13位ISBN编号：9787111303886

10位ISBN编号：7111303881

出版时间：2010-7

出版时间：机械工业出版社

作者：陈远吉，宁平 主编

页数：176

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>

<<做个健康美丽的女车主>>

内容概要

本书以女车主的健康和美丽为切入点，着重阐述了“香车美女”的健康之道、优雅美丽之道、驾车之道、养生之道、爱车的养护之道以及准妈妈的驾车注意事项等内容。

全书以极其轻松和幽默的笔调，将健康和美容知识分析得深入浅出，将女人生理健康的大事小情向广大女车主娓娓道来。

本书以通俗易懂的文字和大量的图片，清晰明了地为广大女车主做好了健身和养生示范，打破科普图书一贯说教的严肃面孔，不仅实用性强，更是在小说般的语言里，轻松掌握健康美丽之事！

<<做个健康美丽的女车主>>

书籍目录

Part 1 香车美女“健康有道”

一、健康生活好习惯

健康生活，从改变饮食习惯开始

远离不良的生活习惯

二、别让爱车“毁”了你的健康

以车代步要适度

让人崩溃的“游泳圈”

你的腰颈椎还好吗

警惕振动病

你的手臂在抗议

你呵护好自己的双脚了吗？

别让胃病缠上你

善待自己，从定期体检开始

三、运动赢回美丽健康，做个时尚健康美人

音乐是最时尚的调心美容法

清心瑜伽，雕塑完美体型

有氧运动，时尚健身的新概念

居家减肥操，早晚健身又减肥

Part 2 香车美女的“美丽之道”

一、做个白雪公主

别让车内的有毒物质染黑了你的皮肤

对长时间开空调说“不”

开快车无意间伤害了皮肤

二、防晒支招

你知道汽车太阳膜吗？

能阻挡80%强光的遮阳板

坐垫使用竹、麻凉垫最凉爽

巧用密封条有奇效

车载冰箱够“冰”

三、膳食养颜有道

美白食物，让你远离暗淡肤色

无毒一身轻，清水出芙蓉

茶饮吃出明亮双眼

七个生活妙方，让你年轻10岁

告别便秘，肠道顺畅一身轻

女人不可缺少的美容食物

四、做绿色一族

做个文明的车主

走进绿色汽车

节能减排，让你的车“环保”起来

Part 3 美女开车“细节教室”

Part 4 爱车“维护保养车间”

Part 5 女性车主的“健康休闲馆”

Part 6 准妈妈开车的“保险柜”

<<做个健康美丽的女车主>>

<<做个健康美丽的女车主>>

章节摘录

泛音较多，有柔和的心理效应，穿透性强的乐器使人有被渗透的感觉，这些都是为了实现“美容”这个特定目标而提出的要求。

乐器的演奏大多是中等响度，因为中等响度的音乐给人以安详、温暖、舒适的感觉，这是千余年来一直被公认的理论。

另一部分乐器应该是穿透性较强的乐器，它们发出的脆亮的声音在空气中的传播速度很快，达到的距离远，如柳琴、琵琶等。

从“阴阳”的观点来说，中音乐器偏于阴，穿透性乐器偏于阳，能造成阴阳平衡的音乐感受。

此外，所谓穿透性，其实也是从美容的效果出发，一是能使人产生向皮肤的效果出发，一是能使人产生皮肤的偕振，促进皮肤的血液循环。

出行有自驾车的有车一族着实让人羡慕，可女车主们自己却非常清楚，长久坐在车内不仅让自己深感疲劳，还会影响到体型，让身材发胖走样。

想要留住窈窕身姿，这套瑜伽一定要修炼。

动作：双手合十向上举。

吸气向上，眼睛向上看。

吐气，肩膀向下沉（图1.78）。

好处：这个练习能调整你的呼吸、甩去疲劳，调动起全身的能量。

Tips：在一个通风的地方，面朝太阳，感受大自然的的能量都充盈在自己的全身。

动作：双腿站宽，脚尖向内，十指交叉。

身体前弯，拉伸肩膀，俯身，用头尽量贴近地面。

保持呼吸3。

5次。

抬头，然后慢慢起身（图1.79）。

好处：这个动作在头向下触地面的瞬间，可以让血液和氧气充斥大脑，帮你保持大脑清醒。

它还可以充分拉伸你的肩膀和肌肉、让你全身得到充分的放松。

<<做个健康美丽的女车主>>

编辑推荐

《做个健康美丽的女车主》：快乐车生活系列丛书

<<做个健康美丽的女车主>>

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>