

<<女性时尚养生读本>>

图书基本信息

书名：<<女性时尚养生读本>>

13位ISBN编号：9787122045348

10位ISBN编号：712204534X

出版时间：2009-5

出版时间：化学工业出版社

作者：吴玉梅 主编

页数：222

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>

<<女性时尚养生读本>>

前言

健康和美丽一直是女性朋友非常关注的话题，尤其是已步入经济富裕的现代社会，如何保持生理与心理的良好状态，已经成为时尚女性最为关心的话题之一。

但是往往事与愿违，由于方法不当，许多追求美丽的女性不仅没有变得更加漂亮，反而引发了一些其他问题，如滥用化妆品而导致脸上长雀斑、痤疮，盲目减肥而导致营养不良，还有些女性朋友常常面临一些小病痛的折磨，如伴随着月经周期而来的头痛、晕眩、腰酸背痛等，心中的烦恼更是层出不穷。

而面对阳光和岁月在身上留下的痕迹，面对没完没了的家务。面对一摞又一摞的文件和资料，面对生活中琐事所导致的心理压力，有些女性不知所措，有些女性采取错误的保健方法。

有些女性病急乱求医，也有些女性置之不理.....结果可想而知，疾病困扰更加严重，身体状况每况愈下。

实际上，如果女性朋友注重日常养生保健，完全可以改善自己的身体状况。

本书针对时尚女性的生理、心理特点，提供了适合时尚女性的养生方式：排毒养生、蔬菜养生、水果养生、茶饮养生、心理养生、睡眠养生、瑜伽养生、按摩养生等。

时尚女性只要选取适合自己的养生方式，美丽与健康就会如约而至！

相信本书的出版，会成为女性朋友喜爱的一道“养生保健精美大餐”！

最后，衷心祝愿所有女性朋友身体健康，青春永驻！

<<女性时尚养生读本>>

内容概要

本书针对时尚女性的生理和心理特点，介绍了时尚女性日常所热衷的九大养生方式：排毒养生、蔬菜养生、水果养生、五谷杂粮养生、茶饮养生、心理养生、睡眠养生、瑜伽养生、按摩养生，内容简单实用，既有理论知识的阐述，又有易于操作的实践指导。只要你选择适合自己的养生方式，美丽与健康就会如约而至。

<<女性时尚养生读本>>

书籍目录

第一章 时尚女性养生杂谈 女性健康十大标准 气血,女人健康之本 内脏是否“风调雨顺” 皮肤的保养 染发,一种“彩色的病” 静坐与养生 劳动与养生 性生活与养生 生活起居与养生 养花、赏花与养生 养神养脑,合二为一 不良饮食习惯有损健康 电脑的危害与预防 定期检查身体 看似“时尚”而非“时尚” 第二章 排毒养生 人体内含有的毒素 适合女性的排毒运动 排毒的治病和保健功效 饮水排毒养生法 食醋排毒养生法 禁食排毒养生法 素食排毒养生法 生食排毒养生法 通便排毒养生法 苦味排毒养生法 水疗排毒养生法 蔬果汁排毒养生法 简单家庭排毒养生法 全天排毒健身操 第三章 蔬菜养生 白菜 菠菜 马铃薯 黄瓜 白萝卜 茄子 番茄 苦瓜 香菇 洋葱 莲藕 第四章 水果养生 西瓜 香蕉 草莓 樱桃 橘 橙子 荔枝 苹果 桃 菠萝 李子 梨 第五章 五谷杂粮养生 第六章 茶饮养生 第七章 心理养生 第八章 睡眠养生 第九章 瑜伽养生 第十章 按摩养生

<<女性时尚养生读本>>

章节摘录

第一章 时尚女性养生杂谈 时尚女性的社会地位相对较高，薪酬相对优厚，但是，她们所付出的劳动以及所承担的责任和压力也比普通工薪阶层多得多。

在物质文明与精神文明高度发达的现代社会，拥有美丽的同时，如何拥有健康，也成为女性朋友非常关注的话题。

那么，时尚女性究竟应如何让“事业”与“美丽”兼得呢？

本章将与您共同探讨这一话题。

女性健康十大标准古今中外，人类对健康的追求从未间断过。

随着时代的发展，健康的标准也越来越具体。

世界卫生组织将健康概念定义为：“健康不仅仅是没有疾病和身体虚弱，而是身体、心理和社会适应的完美状态。

”根据这一定义，国际上广泛认为，衡量女性是否健康。

可参照以下十条标准。

- (1) 善于休息，睡眠良好。
- (2) 体重适当，身体匀称：站立时，头部、肩部、臀部位置协调。
- (3) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- (4) 头发有光泽，无头皮屑。
- (5) 牙齿整齐洁白，无疼痛感，牙龈颜色正常，没有出血的情况。
- (6) 有足够的精力，能从容不迫地应付日常生活及工作压力，而不感到过分紧张。
- (7) 肌肤清洁滋润，皮肤有弹性。
- (8) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。
- (9) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (10) 能抵抗一般性感冒和传染病。

这些标准既包括了精神和身体两个方面，也包括了形体美的要求。

总之，拥有健康的身体，才会精神抖擞，端庄稳重，处世乐观，机智敏捷，落落大方，在丰富的劳动生活和社会生活中达到健和美的统一，这就是当代女性的健康标准。

后记

健康和美丽一直是女性朋友非常关注的话题，尤其是已步入经济富裕的现代社会，如何保持生理与心理的良好状态，已经成为时尚女性最为关心的话题之一。

但是往往事与愿违，由于方法不当，许多追求美丽的女性不仅没有变得更加漂亮，反而引发了一些其他问题，如滥用化妆品而导致脸上长雀斑、痤疮，盲目减肥而导致营养不良，还有些女性朋友常常面临一些小病痛的折磨，如伴随着月经周期而来的头痛、晕眩、腰酸背痛等，心中的烦恼更是层出不穷。

而面对阳光和岁月在身上留下的痕迹，面对没完没了的家务，面对一摞又一摞的文件和资料，面对生活中琐事所导致的心理压力，有些女性不知所措，有些女性采取错误的保健方法，有些女性病急乱求医，也有些女性置之不理……结果可想而知，疾病困扰更加严重，身体状况每况愈下。

实际上，如果女性朋友注重日常养生保健，完全可以改善自己的身体状况。

本书针对时尚女性的生理、心理特点，提供了适合时尚女性的养生方式：排毒养生、蔬菜养生、水果养生、茶饮养生、心理养生、睡眠养生、瑜伽养生、按摩养生等。

时尚女性只要选取适合自己的养生方式，美丽与健康就会如约而至！

相信本书的出版，会成为女性朋友喜爱的一道“养生保健精美大餐”！

最后，衷心祝愿所有女性朋友身体健康，青春永驻！

<<女性时尚养生读本>>

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>