

<<美丽的女人会保养>>

图书基本信息

书名：<<美丽的女人会保养>>

13位ISBN编号：9787505421356

10位ISBN编号：7505421352

出版时间：2009-6

出版时间：朝华出版社

作者：魏辉霞

页数：240

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>

<<美丽的女人会保养>>

前言

现代很多女性，由于工作繁忙和压力过大，体力和精力透支，如果平时也不注意饮食调理，很容易导致营养失调，进而损害美丽和健康。

解决这些问题的关键在于保养。

女人如鲜花，保养之子女人，犹如灌溉滋润。

女人懂得保养，才能日日光润，岁岁如新；女人不懂得保养，就如折了根的花，会过早地枯萎。

岁月是女人最大的天敌。

不管你是美还是丑，是富有还是贫穷，都会慢慢地变老。

尽管这也是一种成熟，但没有几个女人愿意接受这种成熟。

女人是否容易衰老，固然有先天的因素，但衰老的程度与速度则取决于女人是否善于保养自己。

由于生活水平的普遍提高，很多懂得保养的女人都看不出实际年龄，有的比实际年龄年轻5岁左右，有的甚至年轻10岁以上。

老或不老，保养是关键。

女人的保养是一门大学问。

女人的保养不单单只是外在的，内部的调理也很重要。

女人要学会从内到外、从头到脚地保养自己。

女人的保养是一项终身工程，不可能保养一阵子就能延续终身。

“没有丑女人，只有懒女人”，这是无法推翻的真理。

作为女人，只有找到适合自己的保养方法，再加上耐心、恒心，才能让成熟的美丽悠然绽放，历久弥香。

一个懂得保养的女人，一定是懂得享受生活的女人。

<<美丽的女人会保养>>

内容概要

本书共分为九篇，分别为：护肤调养——皮肤是女人最美丽的衣服；饮食调养——健康与美丽是吃出来的；运动调养——有动感的女人最美丽；睡眠调养——美人是睡出来的；身材保养——好身材是最美的风景；排毒调养——养颜美体，从排毒开始；减压调养——活得轻松，善待自己；心理调养——心里美，才是真的美；常见疾病的调养——健康的，才是美丽的。

本书以简洁、实用、极具操作性的叙述，将女人美丽的哲学和保养的方法，呈现在读者面前。

内容通俗易懂，简单易学，为女人走向美丽与健康开启了一扇门。

此外，书中还配有一些小贴士，讲述了一些保养方面的小知识，在丰富本书内容的同时，也能使读者了解更多的健康知识。

美丽与健康，是每一个女人都渴望拥有的。

作为女人，要学会保养自己，在平日里要有意识地调理自己的身心，学习和积累有益的经验。

这样，你才会越来越美丽，越来越健康，才会轻松快乐地生活。

<<美丽的女人会保养>>

书籍目录

第一篇 护肤调养——皮肤是女人最美丽的 好皮肤的标准 让皮肤“喝”足水 春季如何保养皮肤 夏季如何保养皮肤 秋季如何保养皮肤 冬季如何保养皮肤 干性皮肤如何保养 中性皮肤如何保养 油性皮肤如何保养 混合性皮肤如何保养 敏感型皮肤如何保养 如何美白皮肤 如何祛除痘痘和痘印 如何祛除色斑

第二篇 饮食调养 女人健康饮食的原则 健康漂亮是吃出来的 女人饮食不合理会影响情绪 女人必吃的抗衰老食物 女人经期的饮食调理 女性熬夜应补充的食品 长期不吃早餐会导致“毁容” 女性的补血菜单 这些食物让你越吃越苗条 白领女性的饮食调养方法 吃出来的“白雪公主”

第三篇 运动调养 让运动留住青春 七种运动习惯不利于健康 最能提高免疫力的运动 选择适合自己的运动项目 十种有效的运动减肥法 办公室里的瑜伽小动作 跳绳跳出好身材 “跑”出健康美丽 游出S型曲线

第四篇 睡眠调养——美人是睡出来的 如何做个“睡美人” 选择适合自己的睡姿 睡眠不足残杀美丽 如何治疗失眠 治疗失眠的食疗法 什么时间睡觉最好 如何睡午觉 裸睡利于健康 睡眠无梦并非好事情 选好床上用品睡好觉 睡前必做的九件事

第五篇 身材保养——好身材是最美的风景 女人好身材的标准 八招塑造完美身材 女人塑造完美身材的九件事 呵护好你的身体肌肤 怎样告别“太平公主” 如何拥有性感小蛮腰 如何塑造性感的翘臀 如何拥有美丽的双腿 缔造出纤细迷人的手臂 精心呵护你的双手 缔造完美的背部曲线 如何拥有靓丽的秀发

第六篇 排毒调养——养颜美体，从排毒开始 毒素的含义及对人体的危害 排毒的保健和养颜美体作用 养成健康饮食的习惯 从日常饮食中排出毒素 简单运动也排毒 全身自我按摩排毒 注意生活细节，减少毒素的摄入 走出排毒的误区

第七篇 减压调养——轻松生活，善待自己 压力的危害不容忽视 压力的主要来源 如何缓解生活中的压力 如何缓解工作中的压力 如何缓解心理压力 多吃有助于减压的食物 通过睡眠来缓解压力

第八篇 心理调养——心里美，才是真的美 宽容是心理养生的调节阀 乐观是心理养生的不老丹 善良是心理养生的营养素 淡泊是心理养生的免疫剂 如何调节抑郁情绪 如何消除烦躁的情绪 如何克服恐惧心理 如何克服虚荣心理 如何改掉脾气暴躁的毛病

第九篇 常见疾病的调养 如何防治感冒 女人手脚冰凉怎么办 胃病如何调养 女人肾虚如何调养 月经不调如何调理 如何调理痛经 乳腺增生如何调养 如何防治乳腺炎 盆腔炎的预防及护理 如何防治阴道炎 如何预防和缓解腰痛 如何改善贫血状况

<<美丽的女人会保养>>

章节摘录

第一篇 护肤调养——皮肤是女人最美丽的好皮肤的标准好皮肤是美女的重要标志之一，拥有好皮肤也是每个女人的愿望。

那么，好皮肤的标准究竟是什么呢？

好皮肤有一个综合标准，主要指皮肤健康、湿润、清洁细腻、有弹性、有光泽、有生命活力、不敏感、耐老化等。

皮肤健康：指皮肤没有皮肤病。

皮肤湿润：指含有充足水分、水嫩嫩的皮肤。

皮肤清洁细腻：指没有污垢、污点，皮纹细腻，汗孔汗毛细小。

皮肤有弹性：即皮肤光滑、平整、不粗糙、无皱纹，柔软又富有弹性，用手指按压皮肤能够反弹回来。

皮肤有光泽：指肤色柔和，有透明感。

皮肤有生命活力：指皮肤红润有光泽，不苍白，无青紫或暗黄。

皮肤不敏感：指皮肤中性，不油腻也不干燥，含水量20%，PH值在4.6—6.5之间。

皮肤耐老化：指随着年龄增长，皮肤衰退速度较慢，无枯黄、干纹、皱纹、斑点、色斑等现象。

总之，好皮肤应该是健康的皮肤，红润有光泽，柔软而细腻，结实富有弹性，既不粗糙又不油腻，并少有皱纹。

在做护理的时候，就要根据这些方面，进行有针对性的护理，使之达到很好的平衡。

这样的皮肤才是理想的美丽肌肤。

走向毁容的护肤法女人为了美丽愿意尝试各种手段，但是有些美容秘招中间却隐藏着毁肤的因素。

因此，要注意以下不当的护肤法：一周使用面膜3次以上。

一天使用洗面乳3次以上。

每天使用的保养品有6种以上。

乳液会破坏妆容，所以，在涂过化妆水之后要马上上妆。

在夏天以外的季节，不做防晒也没关系。

仰睡就可以避免皱纹。

适合敏感性肌肤的护肤品最安全。

多打几层粉底就能够让肌肤完美无瑕。

黑色食物会让肌肤变黑，而白色食物则会让你变白。

淋巴排毒能让肌肤更好。

别人用得好的保养品，无论如何也要试试看。

以上这些都是不当的美容方法，美容方法不得当就会损害容貌。

所以，面对各种美丽的信息要三思而后行。

让皮肤“喝”足水俗话说：女人是水做的。

女人天生与水有着不解之缘。

水，对于女人的皮肤来说尤为重要，因为人体肌肤的基础物质是水分，水分饱满的肌肤水灵靓丽、充分展示着青春活力。

然而当空气中温度和湿度相对较低时，皮肤上的油脂和水液的分泌量就会减少，这时皮肤就会变得非常干燥。

皮肤干燥不仅会导致起屑、紧绷、条纹、瘙痒、过敏、起痘等现象，而且随着环境恶化还容易受到细菌、过敏源和化学品的攻击。

这些问题反过来又使皮肤更糟，使皮肤失去更多水分，自我修复的效果更差。

因此，女人要想解决皮肤问题，最关键的一步就是要让皮肤时刻保持充足的水分。

那么，如何让皮肤保持充足的水分呢？

1.多喝水成人一天至少要喝2500—3000毫升水，多喝水，可维持皮脂膜的稳定。

<<美丽的女人会保养>>

许多明星美女都深谙这个道理，意大利影星索菲亚·罗兰护肤之道就是每天喝上8杯水。

保持一定的饮水量，不仅能有效地改善机体的新陈代谢和血液循环，促进体内代谢产物的排泄，而且可调节皮肤的PH值，维持皮脂膜的稳定。

2.保湿保湿是给皮肤补水的重要一环，需要注意的是：一、洗脸要温和而适度，如果洗得过火，皮肤的保水膜往往就会被洗坏，在这样的情形下，再好的保湿产品都很难发挥最佳效果；二、洗脸后一定要及时补充水分，选择具有保湿效果的护肤品，如化妆水、保湿液、保湿凝胶、保湿精华液、保湿面膜等等，这些水水的东西能直接帮助肌肤留住水分；三、每周2—3次用具有保湿效果的面膜来修护干燥缺水的肌肤。

3.锁住体内的水肌肤储水功能依赖于由无机盐所构成的晶体渗透压和蛋白质所构成的胶体渗透压，因此，多喝一些滋润汤水能帮助身体增加储水力。

4.防过敏尽量避免风吹日晒；不吃辛辣刺激性食物；不要用过热的水洗脸；每周使用两次具有抗敏消炎作用的面膜排出皮肤毒素，增强皮肤细胞的抗过敏能力。

5.给暴露的肌肤进行补水选用合适的补水护肤品，多做补水面膜。

市场上出售的面膜产品有的只是让皮肤在一段时间之内与空气绝缘，起到保湿的作用。

但皮肤是需要呼吸的，使用频率过高会使皮肤不适，用DIY的蔬菜水果面膜是个不错的选择。

另外，可以随身携带一个补水喷雾，当皮肤感觉干燥的时候，就给皮肤补充点水分。

皮肤拥有充足的水分，是拥有健康、抵抗老化的最佳方法。

不过，在一般女人的认知当中，往往将皮肤保湿与乳液的涂抹画上等号，其实不然。

皮肤表面的皮脂或油分的附着，虽可减缓水分经表皮流失的速度，但并不表示其就是唯一的因素，这也正是人们所说的“油水分离”概念。

保湿类面霜虽然能在一定程度上缓解皮肤的干燥程度，但却难以彻底解决皮肤缺水的问题，所以，女性要提醒自己每天饮用适量的水来保证身体所需。

此外，还可以补充饮用果汁、矿泉水、茶水等。

最好不要饮用含咖啡因饮料，也可多吃防燥滋阴的食物，如牛奶、香蕉、胡萝卜、蜂蜜、银耳、梨等。

这些食物也能起到滋润肌肤的作用。

身体小“旱区”的保湿眼部：这里是全身皮肤最薄的地方，很容易缺水起皱纹。

所以有必要用眼霜、眼膜来补充大量的水分和养分。

嘴唇：可在睡前使用护唇膏加强滋润，上口红前也要先以护唇膏滋润；定期为唇部进行磨砂，可以加速唇上死皮的脱落。

手肘及关节：用柠檬或是橘子皮，直接或者用纱布包裹蘸温水轻轻地擦拭，可以清除死皮，软化皮肤。

春季如何保养皮肤春天，气候温暖，大地复苏，皮肤的新陈代谢变得十分活跃，皮脂腺和汗腺的分泌也日渐增多。

由于温度和湿度都很适宜，这个季节的皮肤是非常美丽的，显得更加白皙滋润和有光泽。

然而，春天的皮肤抵抗力却是最差的，很容易受到外界有害因素的侵袭。

如空气中的花粉、灰尘和细菌等随着阵阵春风到处飘扬，这些都会给皮肤带来不利的影晌，容易引起过敏性皮炎和斑疹。

为了防止或减少春天皮肤病的发生，保持皮肤的健美，必须注意以下这些方面的皮肤保养：1.注意皮肤的清洁每天洗脸2次为宜，选用刺激性较小及香料含量少的香皂，用水彻底清洗。

此外，常沐浴对皮肤的保养也十分有效。

入浴时，要好好清洗膝盖与肘部等关节部位的皮肤。

浴后按摩脸及四肢，可令皮肤饱满，关节灵活。

在温热的洗澡水中加上少许醋，洗浴后会感到格外舒适。

2.注意水温春季天气干燥，用冷水洗脸会使皮肤内的血管收缩，减少皮脂腺的分泌，而使皮肤干燥、皱裂，所以春天最好使用微温的水洗脸。

3.促进肌肤新陈代谢为了促进面部肌肤的新陈代谢，除了借助春天温暖的阳光外，还可进行面部蒸汽

<<美丽的女人会保养>>

浴和面部健美按摩，以促进头部血液循环，增强皮肤弹性，减少皱纹发生。

4.预防皮肤过敏的发生春季气温忽高忽低，皮脂的分泌时多时少，而且由于气候干燥，加快了皮肤水分的蒸发，又由于风沙、尘埃、花粉等等的刺激，极易发生过敏反应。

一旦发生过敏，应请医生诊治。

对敏感性皮肤来说，春季应尽量避免外出春游。

必要时，外出可用面纱或口罩，避免接触花粉。

5.注意饮食调节避免过量食用高脂类、糖类食品以及葱蒜、辣椒等刺激性的调味品，多摄取富含维生素B6、C、E类的食物。

6.多喝水春季气候干燥，因此特别注意要多饮水，尤其是在临睡前。

因为当你睡觉时，这一杯水便在你的细胞中循环吸收，使你的肌肤更加细嫩柔滑。

肌肤缺少弹性的人，还可以养成洗澡前喝一杯水的习惯。

因为它在你洗澡时能促进皮肤的新陈代谢，使体内的细胞得到充足的水分，使皮肤得到滋润。

7.注意防晒初春的气候变化无常，寒风和空气中的尘埃及逐渐增强的紫外线都对皮肤有一定的威胁，因此要注意防止紫外线的照射。

因为春天皮肤娇嫩，耐受性差，即使是比较弱的阳光，往往也会使皮肤出现晒斑，尤其是面部有雀斑、黄褐斑的皮肤，更要注意防止阳光过度的照射。

8.需要的是水不是油多风干燥的春季，很多人的皮肤都会紧绷绷的，于是，人们就选择含油分高的面霜来滋润皮肤。

不想，不仅解决不了问题，有人的皮肤还会因此长出白色小颗粒——脂肪粒。

这是因为春季是人体机能活跃的时候，皮脂腺分泌旺盛，皮肤其实并不缺油，人之所以感觉发干是因为皮肤缺水。

因此，我们应选用有保湿功效的护肤品而非油性的面霜。

9.化妆品也该“换季”了四季中春季是皮肤最脆弱敏感的季节，容易出现失调的现象。

在使用化妆品的时候，除了使用具保湿及修复受损细胞功能的低油度面霜外，粉底应改用干湿两用粉底，以保持面部干爽不腻，避免沾住太多灰尘杂质。

晚间保养则应选用水质的保养品，让皮肤充分休息。

<<美丽的女人会保养>>

媒体关注与评论

一天不保养就会有罪恶感。

——张韶涵运动是保持美丽的一大法宝。

——萧蔷只要心情好，休息得好，吃得好，皮肤自然就会好。

——孙俪睡眠是养颜的关键，轻松生活得保持青春的秘诀。

——赵雅芝健康开朗的心态胜过分身乏术一贴精致的面膜。

——陈好

<<美丽的女人会保养>>

编辑推荐

《美丽的女人会保养(女性最佳调养手册)》由朝华出版社出版。

保养之于女人，犹如根茎之于花朵。

无根，只能花开一时；有根，才能花开不败。

作为女人，我们要善待自己。

保养好自己，就是对自己最好的善待。

作为女人，要吃得好，睡得香，运动得当。

保养得当，就会拥有健康和美丽。

<<美丽的女人会保养>>

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>