

<<女人永远年轻不老的魔法书>>

图书基本信息

书名：<<女人永远年轻不老的魔法书>>

13位ISBN编号：9787510405839

10位ISBN编号：7510405831

出版时间：2009-10

出版时间：新世界出版社

作者：秦佳秀

页数：242

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>

## <<女人永远年轻不老的魔法书>>

### 前言

前些时候，我和一位多年没见的媒体朋友餐叙，席间谈起大家最近几年的发展，除了不胜唏嘘时光如飞而逝之外，朋友还言真意切的告诉我：“对于中国女人的美丽进程，你是有发言权的，为什么不把你这么多年的心得和大家一起分享，为中国的女性朋友们尽一点心力呢？”

那天回家之后，我真的思索了很久。

是的，对于中国女人的美丽进程，我确实在最近的距离参与了观察，而且不仅仅是观察，我也确实投身参与了这项美好的改变工程，并且可以自豪地说，我做出了微薄的贡献。

很多人喜欢用“跳跃”、“基础浅薄”等等类似略带贬义的形容词来诊断中国美丽，或者更确切地说，诊断中国美容的发展。

对于这些看似武断的说法，我虽然一直护短地持有异议，但坦率地说。

这些批评不无道理，而我自己也在某种程度上深受其扰。

回想当初怀抱着梦想，从镇日与文化人、艺术家打交道的文化部委转战美容界时，我得花出多大的精力，才能保住我那方小小天地的“清静”。

我得对宣称具有速效、夸大危险的品牌说不；对坚持原则对期待奇迹的顾客说不；对谨守专业素养对天外飞来的钱财说不。

我还清楚地记得，每天给受挫的员工们开会时，得花出多大的心力才能让她们明白美丽是需要等待、需要培养、需要积淀的。

今天，我很庆幸当年的坚持，因为它不仅让我一路走来俯仰无愧，更重要的是，它让我深信中国女性值得拥有更美好的帮助和呵护，而我们所拥有的智慧。

## <<女人永远年轻不老的魔法书>>

### 内容概要

中国女性需要的已不仅仅再是祛斑、除痘等肤浅的表象美丽。我们需要的，是一种融合了深厚的文化底蕴、温暖的人文关怀、健康的生活方式、以及精致的外貌仪容所焕发出来的美丽，这种美丽具有震慑人心的力量，也具有安定人心的内在自信。

## <<女人永远年轻不老的魔法书>>

### 作者简介

秦佳秀，曾任文化部中国少数民族文化艺术基金会副秘书长。  
目前为雪丹美容企业总裁；国际抗衰老学会大中华区主席IIAA；BISA国际SPA学会大中华区主席；女性书籍作者。

## &lt;&lt;女人永远年轻不老的魔法书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 美国女人不老的魔法书 果汁维生素C, 美国女人的不老饮品 水果世界的营养金字塔 果汁, 水果中的精华 果汁是人体维生素的供给体 果汁养颜, 美国女人最享受的方法 敷上果皮面膜, 躺在沙发上美容 电脑破坏, 维C修复 拜拜果汁山, 求得曲线美 果汁排毒, 让你的美分泌出来 小甜甜布兰妮的性感攻略第二章 法国女人不老的魔法书 葡萄酒, 法国女人的不老元素 记录饮食特点, 揪出不良习惯 吃得少, 不一定就苗条 嘴刁一点, 只吃新鲜的、有营养的食物 充分享受每一口咀嚼的过程 要吃多样化的食物 清水, 补充细胞水分, 清理身体毒素 三餐皆食, 三餐等量 苏菲·玛索的美丽心法第三章 日本女人不老的魔法书 日本料理, 碳水化合物的天堂 吃饭只吃八成饱 拿起筷子, 丢掉勺子 散步和骑车。

练出日本女性好身材 纤维素, 肠道极好的解毒剂 日料味噌汤, 喝出年轻, 喝出健康 SOYJOY, 日本女性热捧的零食 红肉与糖果, 不老女性忌口的食物 科学饮食从微量元素开始 滨崎步的活泼法则与可爱秘方第四章 韩国女人不老的魔法书 每天吃干菇的韩国女人 韩国泡菜, 风靡全球的女性保健品 化妆, 韩国女人的骄傲 有氧搏击操, 韩国美女的流行运动 街舞, 扮酷帅哥, 更扮靓美女 高素英: 黑茶、吉姆奈马茶, 我的最爱 李英爱: 水就是我的美肤法宝 全道妍: 运动, 让你流汗流到爽 宋慧乔: 人参茶和柠檬汁让肌肤水润白皙 拒绝盲目整容, 做健康的“人造美女”第五章 中国女人不老的魔法书 赵雅芝: 随性生活, 温柔女人不会老 章子怡: 自然护肤, 自然美丽 张曼玉: 鸡蛋美容, 效果真的不错 梁咏琪: 矿泉水+草莓, 让你高挑又美丽 杨采妮: 我和蜂蜜有个约会 蔡依林: 保湿是肌肤的年轻之钥 林志玲: 正确洗脸就是保养的第一道工序 刘亦菲: 足够睡眠+合理饮食=魔鬼身材 大S: 设计一套美腿、翘臀的健身操第六章 职场女人不老的魔法书 甚做女强人, 轻松不易老 工作再忙, 也不能亏了睡眠 熬夜熬出的不只是黑眼圈 红酒, 职场女人的调节必需品 快餐不可常吃, 宴席不可常去 旅游, 职场女人的生活滋补品 职场女人, 向暴饮暴食说“不!”

”千万不要空腹去工作 经期注意休息, 身体比薪水重要 电脑女族的注意事项第七章 更年期女人不老的魔法书 了解更年期, 才能平安渡过更年期 参加社交活动, 带着好心情回家 更年期女性, 请慎用安眠药 做好记录, 延缓记忆力减退 听听轻音乐, 获得好心情 沐浴保健, 让新陈代谢更加顺畅 每天清理心情, 不要胡思乱想 做好更年期的饮食新计划 更年期注意牙齿保健 辣椒, 不可不赞的更年期抗衰老剂第八章 产后女人不老的魔法书 妈妈不是美丽的终点 月子时期, 再小心也不为过 补气与养血, 产后女人的当务之急 产后塑身, 收腹是关键 漂亮妈妈的产后食谱 调整心态, 克服新妈妈恐惧症 抑郁症, 不可不防的产后疾病 重新定位自己的家庭角色 在教育孩子中拾回年轻心情 小S的产后塑身术第九章 阳光女人不老的魔法书 阳光心态, 不用防晒 幽默, 阳光女人的不老丹 皱纹很难爬上自信女人的脸庞 豁达, 阳光女人的护肤品 赶走烦躁情绪, 排除体内毒素 吸出嫉妒油脂, 还原善良肌肤 清除失败的痘印, 恢复坚韧的个性 只有从挫折中爬起来, 你才能恢复年轻 家人朋友, 阳光女人的清新剂 留住天真与童趣, 会撒娇的女人永不老第十章 高贵女人不老的魔法书 身体可以衰老, 但气质永远迷人 仪表庄重, 气质自然来 提高个人品味, 珠光宝气未必美丽 高贵的气质缘于深层的修养 时尚杂志, 高贵女人的摩登宝典 在谈吐中彰显女人的无穷魅力 微笑, 即使露出皱纹, 终究瑕不掩瑜 青丝总会变白发, 但知识永不会衰老 书中自有养心丸, 书中自有不老丹

## <<女人永远年轻不老的魔法书>>

### 章节摘录

一、维生素C可以促进人体生成胶原蛋白。

人的皮肤、牙龈、血管等都是由胶原蛋白构成的，如果维生素c缺乏，皮肤会由于胶原蛋白减少而粗糙没有弹性；如果胶原蛋白合成减少，血管就很容易发生动脉硬化及破裂的现象，心脑血管疾病也很容易被引发；如果没有胶原蛋白，人体的骨骼就不能很好地黏合钙质，钙质就无法在骨骼里沉积，钙质也就起不到强化骨骼的作用，因此易发生骨质疏松。

像老年人年龄大后由于合成胶原蛋白的能力下降，因此骨质疏松的发病率增加。

如果想要改善这些症状，就要在平时多吃些含维生素C丰富的食物，可以促进生成胶原蛋白。

二、抗氧化、抗自由基。

自由基与人体70%的疾病都是有关系的。

人体的各种细胞都可能受到自由基的侵犯。

侵犯DNA人就会得癌症；侵犯血管就会加速动脉硬化；侵犯眼睛晶状体就会得白内障；侵犯关节就会得关节炎；侵犯心肌就会得心脏病等。

因此一个重要的养生防范措施就是抗氧化，抗自由基。

人体自身有抗氧化酶，如超氧化物歧化酶等。

但随着年龄增长，体内各种抗氧化酶数量及活性会减少和降低，所以想要有各种抗氧化剂就需要从食物中摄入了，维生素C就是非常重要的抗氧化剂。

三、解毒。

肝脏肝糖元可以通过维生素C可促进生成，而肝脏解毒中起着重要作用的就是肝糖元。

另外维生素C可直接参与重金属的解毒过程，可有效预防像铅、镉、汞等有害金属对人体的毒害作用，这些都可减轻肝脏解毒负担。

想要对肝脏有好处，就要多摄入含维生素C丰富的水果或果汁。

## <<女人永远年轻不老的魔法书>>

### 编辑推荐

《女人永远年轻不老的魔法书》编辑推荐：行走的女人就是一幅幅移动的艺术精品!美丽是需要等待、需要培养、需要积淀的。

<<女人永远年轻不老的魔法书>>

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>