

<<轻松打造修长玉腿>>

图书基本信息

书名：<<轻松打造修长玉腿>>

13位ISBN编号：9787532390199

10位ISBN编号：7532390195

出版时间：2007-10

出版时间：上海科学技术

作者：赫尔加·福尔美

页数：108

译者：董卫国

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>

<<轻松打造修长玉腿>>

内容概要

腿和脚，不只是交通工具，也是人体的一部分。

尤其是女性，从举手投足中，还能彰显出个性和性格。

因此，散发着魅力、性感、热情和健康的修长玉腿，是女性特别是年轻女性所梦寐以求的。

本书从有价值的基本知识，腿部皮肤护理，趾甲与真菌，文身、刺疣和老茧，美腿攻略，健康的静脉让您的腿更美，以及给职业女性的专门建议等几个方面，提出了77条美腿妙计，对帮助女性轻松打造修长玉腿具有十分重要的指导意义。

这些妙计，妙就妙在简单、实用，且与日常生活紧密地联系在一起，练来全不费功夫。

爱美之心，人皆有之。

愿每一位女性梦想成真。

<<轻松打造修长玉腿>>

作者简介

赫尔加·福尔美 (Helga Vollmer) 是知名的医学记者、图书作者和国内外著名医学专业报刊的撰稿人，在医学和心理学领域发表了众多的专业和科普性文章，获得了广泛的赞誉，是目前最受欢迎的专栏作家。

作者还是广播电视台受欢迎的客人，并作过许多主题的学术报告。

<<轻松打造修长玉腿>>

书籍目录

有价值的基本知识 血液循环的功能和任务 血液是一种“特殊的果汁” 人体的三个血管系统 动脉血管系统 静脉血管系统 动脉或静脉系统循环障碍 淋巴管腿部皮肤护理 妙计1 让身体曲线完美起来 妙计2 请爱护皮肤的自然保护机制 妙计3 每天花点时间护理您的皮肤 妙计4 干燥皮肤应该得到医生的帮助 妙计5 怎样让干燥皮肤重获柔润细软 妙计6 对问题皮肤的帮助——尿素 妙计7 脂肪块究竟是什么东西 妙计8 对脂肪块不能用护肤品治疗 妙计9 您可以自己采取办法治疗脂肪块 妙计10 除掉起干扰作用的体毛 妙计11 足反射区治疗可以减轻疼痛趾甲与真菌 妙计12 让双脚透气 妙计13 有助于消除汗脚的措施 妙计14 预防汗脚 妙计15 为什么不应忽视您的趾甲 妙计16 正确护理趾甲 妙计17 护理趾甲时正确使用油膏、油和酊剂 妙计18 怎样避免趾甲倒长 妙计19 为什么不允许有破碎的趾甲存在 妙计20 保持清醒的“真菌意识” 妙计21 认识危险，避免主要的真菌 妙计22 不允许脚接触到真菌 妙计23 这样您可以避免脚部真菌感染 妙计24 怎样治疗脚气 妙计25 不要给趾甲真菌病任何机会 妙计26 怎样治疗甲癣 妙计27 给他展示您的脚 妙计28 像做游戏一样运动一下您的腿文身、刺疣和老茧 妙计29 为什么文身对您的健康意味着危险 妙计30 能重新去掉文身吗 妙计31 用“Henna”文身时也应小心 妙计32 针刺文身是危险的 妙计33 如何避免昆虫的叮咬 妙计34 如果被鸭子跳蚤咬了怎么办 妙计35 在通过森林或在草地散步时保护好您的双腿 妙计36 穿合脚的、避免引起老茧的鞋子 妙计37 您可以这样做来治疗鸡眼 妙计38 如果刺疣疼痛的话美腿攻略 妙计39 春天里双腿和双脚的护理 妙计40 夏日里的美腿 妙计41 精力充沛地面对阳光 妙计42 日光浴后湿润皮肤非常重要 妙计43 儿童的皮肤需要特别的保护 妙计44 预防日光性粉刺 妙计45 秋天里脚和腿应防寒 妙计46 冬天的足部护理健康的静脉让您的腿更美 妙计47 检查您的静脉状态 妙计48 认真对待静脉出现的信号 妙计49 不只是静脉疾病患者需要锻炼 妙计50 在任何情况下都不要迟疑去看医生 妙计51 定期检查静脉的泵功能 妙计52 挤压和运动治疗组织内静脉阻塞 妙计53 怎样消除静脉曲张和血管痉挛 妙计54 日常生活中的12条金法则 妙计55 不要将所有的东西都推到祖先的身上 妙计56 这样您可以避免静脉性疾病 妙计57 弹力紧身袜起什么作用 妙计58 预防静脉曲张的快速练习方法 妙计59 不让妊娠留下任何痕迹 妙计60 在乘飞机和汽车长途旅行时，请注意 妙计61 旅途中的注意事项 妙计62 避免淋巴管阻塞(浮肿) 妙计63 怎样保持淋巴管道通畅 妙计64 自己做淋巴引流 妙计65 支持您的淋巴系统给职业女性的专门建议 妙计66 久坐不动——您不能老是这样坐着 妙计67 怎样从老坐着不动的状态下解脱出来 妙计68 针对坐着的职业者的练习 妙计69 为什么应该模仿女王的姿势 妙计70 这样才站得正确 妙计71 不穿高跟鞋 妙计72 对疲劳双腿的运动计划 妙计73 徒步旅行：一种万能的运动 妙计74 正确地伸展让您的双腿保持活力(8套伸展练习) 妙计75 怎样消除腿部肌肉的酸痛 妙计76 小心避免出现肌纤维撕裂 妙计77 保护美丽健康双腿的10条锦囊妙计

<<轻松打造修长玉腿>>

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>