

<<年轻十岁养颜术>>

图书基本信息

书名：<<年轻十岁养颜术>>

13位ISBN编号：9787533744533

10位ISBN编号：7533744535

出版时间：2009-7

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：王宇 编著

页数：252

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>

## <<年轻十岁养颜术>>

### 前言

中国人向来注重“面子”问题。

爱美是人的天性，不管是美丽的大自然、美丽的事物还是精美的艺术品，都能让人心情舒畅，精神振奋，给人以美的享受。

“爱美之心人皆有之。

”这句话主要有两层意思，首先是愿意自己相貌姣好，其次是有人愿意欣赏自己的美丽。

但是，如果要想保持光彩照人的形象，还真离不开美容美颜的方法，哪怕是天生丽质。

青春易逝、红颜不老，是我们永恒的追求。

从古至今，女人似乎比男人更怕衰老，当发现自己脸上第一条皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对于每一个女人都是刻骨铭心的。

事实上，对容颜的呵护，应该是一个女人一生修行的功课。

但是，无情的岁月并不会顾及她们的渴望。

在科技发展的时代，衰老固然不可避免，但是总可以让衰老的脚步放慢些，再慢些。

长期精心的保养肯定不能少，但最根本的是生活方式的健康。

如果能够懂得及时调整自己的生活方式，并且能够做到由内而外的调养，你就会发现，30岁并不是女人青春的终结，而40岁才是美丽的开始。

生活是可以改变的，美丽是可以打造的。

想让美丽的容颜永驻，最好的养护方法是内外结合，在呵护肌肤外表的同时，还应注重身体内在环境的调理。

而身体的调理主要通过日常饮食和起居来实现。

防晒霜必须每天都搽吗？

应该先搽乳液还是先搽美容液？

色斑形成后还会消失吗？

千万别忘记：娇嫩白皙来自日常点滴间的呵护，轻盈高雅诞生于平时细节上的打点！

因此，只要你悉心呵护，注重调养，持之以恒，便可以轻松解决“颜面”问题，正所谓新时代，新气象，美容养颜动起来，才能彰显青春活力。

世界是公平的，如果你不懂由内养外的道理，不把保养当回事的话，时间很快会在你脸上留下痕迹。

其实，你完全可以时刻保持面色红润，在保证健康的同时，拥有美丽。

这样，对于健康和美丽这两笔“财富”，你就可以兼而有之了。

不管您是风华正茂还是白发苍苍，是锦衣玉食还是囊中羞涩，本书都提供给您适合自己的养颜方法。

轻轻地翻开书页，完美的容颜就离您不远了！

只要你参照本书的要点去做，就能够使自己变得更年轻、更富有活力，既拥有成熟的风韵，又不失青春的靓丽。

## <<年轻十岁养颜术>>

### 内容概要

时光快速流逝，在脸上无情地刻画岁月的痕迹。

如何让这恼人的痕迹轻描淡写，甚至消失，是当今人们最关注的“面子”问题。

以护肤品遮盖脸上瑕疵的美容方法只是表面功夫，而从饮食、排毒、养血、睡眠、运动、护肤等各方面着手的由内到外的养颜术才是完美养颜方案。

”治标方能治本”，关注身体所需的调养，才能让您的容颜彰显年轻十岁的美丽。

美容养颜的序幕已经拉开，从现在开始，让靓丽与您同行！

## &lt;&lt;年轻十岁养颜术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 了解养颜，做个年轻的女人 1.养颜的根本就是滋阴 2.花粉——让女人更芬芳 3.做个漂亮的暖女人 4.天然激素是女人最需要的 5.生气是养颜的大忌 6.熬夜族，养颜有方 7.喝茶喝出美丽 8.肝是女人的“天” 9.珍珠粉养颜抗衰老

第二章 巧妙饮食，驻颜抗衰之根本 1.年轻容颜食中来 2.女人保持年轻的饮食秘密 3.减龄饮食新方案 4.让眼睛水汪汪的美食 5.不可不食的养颜花粥 6.美体塑形要靠饮食来帮忙 7.不同吃法，不同的养颜效果 8.素食，未来流行的饮食时尚 9.美丽养颜，从水果中食出年轻 10.美味可口的减肥汤

第三章 靓丽肌肤，年轻的首选频道 1.你应该知道的养颜基本知识 2.皮肤保养应与年龄同步 3.美容养颜，夜间治本 4.掌握护肤的最佳时间表 5.年轻容颜洗出来 6.水是基本需要 7.活力四射冷水浴 8.水中运动，延缓皮肤松弛

第四章 注重养血，活力像花般绽放 1.女人养颜重养血 2.养血，让美丽升级 3.养血调经，祛病养颜 4.补血调气，身体所需 5.补血，让容颜在每一个时期都美丽 6.养血药食，提升女性魅力 7.红枣，补血养颜的首选 8.养颜养血美容粥 9.养血茶，养颜的圣水 10.走出补血的误区

第五章 清除毒素，养颜的助手 1.毒素——美丽容颜的杀手 2.食物是人体最好的清毒剂 3.每周要做一次去角质 4.莫让“毒”从口入 5.排毒，从清肠开始 6.排毒不畅，损毁容颜 7.精神排毒，轻松生活 8.瑜伽，最时尚的排毒运动

第六章 中医保健，年轻养颜的顾问 1.中医养颜从调理五脏开始 2.“药”中自有颜如玉 3.中药面膜，白里透红 4.中医养颜消斑食谱 5.中医食疗养颜 6.中药养颜茶 7.经常按摩，美容又养颜 8.药浴养颜，洗出美丽 9.药酒，中医养颜的法宝

第七章 开心运动，年轻养颜的支柱 1.不同的年龄不同的运动方式 2.运动——让你青春永驻 3.脸部美容操，让皱纹远离你 4.扩胸运动，轻轻松松挺起来 5.粗腰变细腰的运动操 6.运动，塑造性感臀部 7.动一动，打造健美腿形 8.秀出青春体态，让肥胖远离 9.舞蹈，赶走松弛皮肤

第八章 健康管家，管好健康容颜 1.管好营养，让美丽当道 2.管好工作，围剿“电脑皮肤” 3.管好习惯，完美你的花容月貌 4.管好情绪，由内而外的美容处方 5.管好生理期，延长女性的“保鲜期” 6.管好生物钟，做水嫩美人 7.管好肌肤，谨防秋日干燥侵袭

第九章 健康时尚，美丽女人“妆”出来 1.想要漂亮学会“妆” 2.白领丽人更要“妆” 3.戴眼镜者要学会“妆” 4.户外运动不忘“妆” 5.不同季节不同“妆” 6.中老年人更要“妆”

附录 美丽容颜“汤”做主 美容美颜汤 润肤护肤汤 增白嫩肤汤 祛皱展容汤 消斑亮肤汤 养眼明目汤 乌发美发汤 丰乳隆胸汤 抗衰防老汤

## &lt;&lt;年轻十岁养颜术&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：莫穿紧身衣裤有些女性由于爱美，为了使自己看起来线条美，便选用束身内衣把腰束得紧紧的。这样做，不仅起不到什么效果，反而会由于束得太紧，造成生殖系统里的血液循环不畅，使身体温暖度降低，身体冷就会长出更多的肥肉。

远离冰凉性寒之物很多女性十分钟情于吃冰，为了脸上不长痘痘而更爱喝凉茶。女性最好少接触那些寒性的中药。

很多人脸上长痘痘并不是因为阳气太旺，而是因为阴虚，阴不能涵阳，与其损其阳气，不如滋阴更合适。

据调查发现，南方喝凉茶多的省份，比如两广，女性生育过后，面部长斑的情形就会变得更为严重(生育之后的肥肉不是月子里补的，是因为生育使生殖系统不通畅，产生了伤口和炎症，而恢复中的系统更加脆弱怕冷，需要更多的脂肪保护)。

回想一下古代的女人，为了有效避孕也都会服用寒凉的中药，可见这些药对生殖系统的伤害。

在凉茶中，有一些滋阴补气的是可以服用的，但药性太寒的就最好不要服用了。

如芦荟，其有效成分是大黄素(性冷)，因此，流产后不要进食芦荟。

制造暖体质很多女性是“冷体质”，一到冬天，就会手脚冰凉，血脉也开始变得很微弱。只要改善饮食习惯，就可以慢慢制造暖体质。

豆浆有营养，人人都知道，早上一杯豆浆。营养充沛一上午。

热豆浆更是温暖身体的不二选择。

午饭后一杯麦茶代替咖啡。又美味又暖身。

建议爱喝咖啡的女孩，冬天少喝咖啡，凉性饮料不论什么时候都不会给你带来热腾腾的感觉。注意在月经期间不要吃银耳、柠檬、笋等食物，要随时注意保温。

有些女性为了保持体形而选择节食，平时只选择吃一些青菜、水果(青菜、水果性寒凉的居多)，怕长脂肪而不敢吃红肉。

其实，红肉是女性的恩物，尤其是牛肉和羊肉，都含有大量的铁质，可以有效地避免贫血，使脸色看起来红润有光泽。

羊肉是冬季火锅必备的菜肴，可以使皮肤细腻、光滑，是冬季保养的上品，并能给人体带来很多的热量，让你在冬季既温暖又有好胃口。

另外，由于人体在冬天最怕冷的部位是四肢，虽然女性在白天通常会穿得很厚重、很保暖，但是，一到晚上还是会感到异常寒冷。

对此，可以做一些运动来改变这种状况。

两手相对，反复摩擦，直到自身感觉温暖就可以了；双手拍打小腿，中脚向小腿推进，反复多次可以温暖身体，而且可以有效祛除小腿上多余的脂肪。

冬天最好的保温方法是泡热水澡，在热水里泡上30分钟，加上按摩，再冷的身体也会变热。

临睡前用热水泡泡脚，可以使整个身体温暖起来，从而促进睡眠。

小贴士女性如果不喜欢运动，在寒冷的冬天，就容易产生血液循环不通畅的现象。肤色看起来暗淡无光。

此时，可以尝试使用冷热交替法，就是蒸一会儿桑拿，再用冷水冲一下，这样便可以促进自身的血液循环。

4. 天然激素是女人最需要的女性激素对于女性的健康来说起着至关重要的作用，它给予女性独特的第二性征。

隆起的乳房、肥硕的臀部、紧缩的腰线、细嫩的皮肤和有规律的月经周期以及排卵等，都是由女性激素所掌控的。

其中，女性最需要的便是天然激素。

## <<年轻十岁养颜术>>

天然激素可缓解经前乳房胀痛女性进入更年期以后，体内的雌激素会大量减少，此时，需要补充一些额外的荷尔蒙来协调。

因此，天然植物来源的雌激素在健康市场上受到了女性朋友们的欢迎。

医学专家曾对一些经前出现胸痛症状的女性进行了长达几个月之久的长期临床试验。

研究中使用的红花苜蓿含有4种植物荷尔蒙——异黄酮。

而一般萃取自大豆或黄豆的异黄酮素仅含1~2种异黄酮，多种植物性荷尔蒙更能发挥协调作用，以补充体内荷尔蒙的不足，据称效果更佳。

研究结果证明，让经前有胸部疼痛困扰的妇女补充天然的红花苜蓿提取物胶囊，可以起到缓解经前胸痛的神奇功效。

由于一些人工合成的荷尔蒙可能会导致致癌事件的发生，而天然雌激素产品的安全性则相对较高，功效十分明显。

因此，植物来源的天然类雌激素较医药用的人工荷尔蒙更为温和安全，这类天然雌激素最大的来源就是黄豆中的异黄酮。

另外还有山药、野山芋以及备受瞩目的红花苜蓿等天然植物。

天然的雌激素同时具有雌激素的补充和拮抗的功能，这主要是看服用这些植物的妇女体内荷尔蒙的含量。如果体内的雌激素低，就成为补充的功能；如果体内雌激素高，则具有抑制雌激素浓度的功能。

女性朋友在使用天然激素时，一定要依具体情况而定。

女人需要的是天然激素对于女性的重要性不言而喻，虽然步入更年期的女人不可能再重回到少女时代，但是如果能够使体内激素的分泌量趋于正常，则可以使时光的流逝速度减慢。

<<年轻十岁养颜术>>

编辑推荐

《年轻十岁养颜术》由安徽科学技术出版社出版。

<<年轻十岁养颜术>>

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>