

<<花样女人>>

图书基本信息

书名：<<花样女人>>

13位ISBN编号：9787543650350

10位ISBN编号：7543650355

出版时间：1970-1

出版时间：赵华路、赵阳路 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：赵华路，赵阳路 著

页数：159

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>

<<花样女人>>

前言

你一定知道：一年有十二个月，而每月有两个节气，全年共有二十四个节气。

如果仔细看看这些节气的名字，你会喜欢上它们。

惊蛰呀，谷雨呀，芒种呀，小雪呀……真是佩服我们的祖先不但精确测量出不同季节的变换，总结了二十四个节气，还能够给它们起上那么美丽诗意的名字。

二十四节气是怎么得来的呢？

地球围绕太阳公转的轨道称为黄道，在黄道上运行的360度正是地球上度过的一年。

每年从春分开始，每前进15度就定为一个节气，360度正好可以分为二十四个节气。

因为节气用到的是太阳历，所以节气的日期在阳历中比阴历更确定。

比如立春总是在阳历的2月3日至5日之间。

而在阴历中，立春最早可以在年末腊月十五日，最晚竟然可以在下一年的正月十五日呢。

早在两千五百年前的春秋战国时期，那时的人们就已经可以确定冬至、夏至、春分、秋分四个节气了。

方法很简单，就是用土圭（在一个平面上竖一根杆子）来测量正午时分太阳照在竖杆上影子的长度。一年之中，土圭在正午时影子最短的那天是夏至，最长的一天是冬至，影子长度适中的就是春分或秋分。

西汉时的淮南王刘安，曾编过一本《淮南子》，里面就已经完整地记载了二十四节气了。

古代的中国是以农为本，二十四节气对农业生产的指导作用非常大。

人们越来越重视节气对自己生活的影响，把它当作衣食住行的风向标。

而中国人又最是讲究人和天地万物之间的和谐，根据气候的不同来调节自己的饮食起居，以达到养生的目的。

<<花样女人>>

内容概要

《花样女人：二十四节气美人计》美丽是女人的资本、健康是美丽的基础拥有健康。才能拥有真正的美丽。

破解不同季节里的美颜养生密码，把自己打造成如鲜花一般芬芳、美现在就为自己泡一壶花饮。让心灵如玫瑰般轻轻绽放，让它徜徉在花草之中来做一个花样的女子吧。

<<花样女人>>

书籍目录

节气歌上篇 四季蔬果美人计 欣欣春日美人计 立春最优蔬果 韭菜黄豆芽苹果最佳五谷杂粮：薏米美人DIY：苹果润白面膜苹果眼贴苹果清润面膜水嫩芒香苹果汁薏米百合养颜粥雨水最优蔬果：山药扁豆甜橙柠檬最佳五谷杂粮：芝麻黑豆美人DIY：芝麻养颜乌发糊芝麻驻颜面膜美颜补水柠檬茶柠檬爽肤水柠檬养发膜柠檬清透美白面膜柠檬浴体擦惊蛰最优蔬果：春笋大枣梨最佳五谷杂粮：枸杞美人DIY：莲藕梨汁冰糖梨水枸杞瘦身茶银耳枸杞羹菊花枸杞茶红枣百合粳米粥春分最优蔬果：野苋菜菠菜甘蔗最佳五谷杂粮：赤小豆美人DIY：菠菜美白面膜红豆去角质面膜清明最优蔬果：葱蒜荸荠香蕉最佳五谷杂粮：小米美人DIY：香蕉滋润面膜香蕉奶昔香蕉保湿面膜大蒜瘦脸面膜大蒜祛痘急救贴谷雨最优蔬果：香椿芽芹菜菠萝最佳五谷杂粮：小米春茶美人DIY：绿茶紧肤祛痘面膜茶糖润白面膜茶香爽肤水菠萝润白奶昔菠萝控油面膜荫荫夏日美人计 立夏最优蔬果：油菜黄瓜樱桃青梅最佳五谷杂粮：小麦美人DIY：黄瓜补水眼贴黄瓜柔白面膜黄瓜排毒面膜银耳樱桃羹樱桃红润面膜小麦修护面膜小满最优蔬果：生菜草莓枇杷美人DIY：草莓薏仁羹草莓防皱洗面奶枇杷银耳羹生菜美颜水芒种最优蔬果：空心菜豇豆桑葚杏美人DIY：桑葚柔白眼膜桑葚蜜饮枸杞桑葚粥杏仁去死皮面膜杏仁牛奶滋润面膜夏至最优蔬果：茼蒿姜杨梅桃芒果美人DIY：芒果奶昔香蕉蜜桃奶芒果杏仁银耳羹清爽杨梅汤小暑最优蔬果：番茄苦瓜椰子荔枝美人DIY：番茄蜂蜜面膜香甜椰盅浓醇椰香饭荔枝西米露大暑最优蔬果：甜椒丝瓜西瓜最佳五谷杂粮：绿豆美人DIY：西瓜晒后修复面膜瓜皮镇定面膜绿豆去角质面膜绿豆乌梅饮绿豆翠皮粥丝瓜美容液潇潇秋日美人计 立秋最优蔬果：芦笋茄子香菜莴笋李子啥密瓜美人DIY：茄丁去斑擦香菜橘皮粥香菜萝卜汤鲜姜笋丝莴笋修护面膜处暑最优蔬果：小白菜冬瓜木瓜美人DIY：冬瓜瘦身汤木瓜酵素清洁面膜木瓜养颜羹木瓜去眼袋眼膜白露最优蔬果：甘蓝菱角猕猴桃最佳五谷杂粮：杏仁美人DIY：猕猴桃补水发膜猕猴桃净肤面膜杏仁糯米芒果粥杏仁洁肤面膜杏仁草莓奶昔秋分最优蔬果：山楂石榴最佳五谷杂粮：莲子美人DIY：山楂菊花药膳茶山楂美唇膜莲子百合红枣羹莲子净白面膜莲子银耳汤寒露最优蔬果：菜花葡萄柚子最佳五谷杂粮：栗子美人DIY：葡萄润滑面膜葡萄美味沙拉栗子桂圆汤栗子去死皮面膜香甜蜂蜜柚茶霜降最优蔬果：南瓜柿子最佳五谷杂粮：高粱美人DIY：南瓜滋润脚膜南瓜美体美发膏南瓜美颜粥高粱五谷饭茫茫冬日美人计 立冬最优蔬果：白菜大枣猕猴桃最佳五谷杂粮：黄豆美人DIY：大枣暖身汤大枣益寿粥大枣养颜茶芝麻豆浆豆腐超级补水面膜豆腐美白面膜土耳其民间白菜面膜小雪最优蔬果：土豆龙眼芒果最佳五谷杂粮：芝麻燕麦美人DIY：土豆靓肤眼膜土豆美颜面膜龙眼养颜悦色粥燕麦深层清洁面膜大雪最优蔬果：芋头黑木耳橘子最佳五谷杂粮：葵花子美人DIY：芋头养颜粥橘皮茶橘皮美容水冬至最优蔬果：荸荠萝卜红薯最佳五谷杂粮：玉米美人DIY：荸荠百合雪梨羹荸荠甘蔗汤白萝卜姜汁饮白萝卜保湿美容液玉米去死皮面膜玉米燕麦粥小寒最优蔬果：藕胡萝卜..... 下篇 四季花草美人计 春日美丽课堂 夏日美丽课堂 秋日美丽课堂 冬日美丽课堂 四季皆宜美丽课堂之一：秀发养护 四季皆宜美丽课堂之二：瘦身纤体 四季皆宜美丽课堂之三：百花医百病.....

<<花样女人>>

章节摘录

插图：现代医学也发现，韭菜所具有的香辛气味的硫化物具有促进食欲、降低血脂、灭菌消炎等作用。

而且韭菜中含有大量的膳食纤维，这些纤维能够促进胃肠蠕动、改善便秘和痔疮、预防结肠癌，还可把消化道中的食物残渣包裹起来并排出体外，所以有“洗肠草”的美名。

韭菜中丰富的钙和铁则对骨骼、牙齿的形成及预防缺铁性贫血大有益处。

每到立春时候人们都有吃春饼的习惯，而与之相伴的菜总少不了韭菜、豆芽、猪肉等原料。

其中韭菜与肉类一起搭配是非常科学的，因为韭菜中所含的胡萝卜素是脂溶性的，与肉类一起吃可以提高胡萝卜素的吸收。

春季韭菜的品质还是一年中最好的，自古以来人们就喜欢吃春韭。

在春天来临之时不妨常吃些韭菜吧。

大家都知道，黄豆的营养丰富，是高蛋白含量的食物。

经清水泡发的黄豆在出芽的过程中把蛋白质水解为氨基酸和多肽，而淀粉也转变为单糖和低聚糖，这样黄豆芽中的营养就更容易被人体所吸收利用。

而且经过测试，黄豆芽中的核黄素、胡萝卜素、维生素B2及叶酸等营养物质的含量都比黄豆明显增加了。

古人曾称赞黄豆芽是“有彼物兮，冰肌玉质”。

因为吃黄豆芽能营养我们的毛发，使头发乌黑光亮，它还能帮助抵抗衰老，对面部雀斑也有较好的淡化作用。

在北方，春季是蔬菜相对较少的季节，也是维生素B2缺乏症多发的季节，所以吃黄豆芽来补充是一个非常好的方法。

<<花样女人>>

编辑推荐

《花样女人:二十四节气美人计》花与女人的交流不仅限于相互欣赏、怡情养性。一杯蜜色的金银花茶会去除夏日的烦热；一袋紫色的薰衣草可以重温初恋的甜香；一瓶淡粉的桃花水可以唤醒沉睡的肌肤.....

<<花样女人>>

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>