

<<29岁小美女的养颜经>>

图书基本信息

书名：<<29岁小美女的养颜经>>

13位ISBN编号：9787801128676

10位ISBN编号：7801128672

出版时间：2008-12

出版时间：冻凡 民主与建设出版社 (2008-12出版)

作者：冻凡

页数：216

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>

## <<29岁小美女的养颜经>>

### 前言

29岁的年纪有点尴尬，说是小女生，自己都会不好意思，现在90后的孩子们都已经成熟了。要说自己老了吧，还真不甘心，那些三四十岁的人也不答应：“你现在就喊老了，我们怎么办。”所以，总是很难给自己定个位。

而且，二十九岁的女人也已经远离了少女时代单纯的生活环境，结婚、生子，为人母为人妻，生活一下子变得复杂起来。

生活要求你同时扮演好这些新角色，但不是所有的人对此都做好了心理准备。

所以夜半醒来还会强烈地感受到一种对现时所扮演角色的排斥：少女时代曾经有过的浪漫梦想如今在哪里？

难道人生的目的和意义就是这些吗？

面对即将到来的30岁，难免有些迷茫，有些伤感。

有的女人工作忙碌，生活操劳，就疏于保养自己。

随着岁月的流逝，细纹悄悄地爬上了脸庞，自己也变成了黄脸婆，越来越不喜欢镜子里的自己了。

望着不断衰老的皮肤，严重变形的身材，不禁暗叹时光的残酷。

虽然，我们不能阻挡时间的脚步，不能让自己一夜之间回到二十岁的模样，但我们能让时间在自己的脸上显现的少一些，再少一些。

我们可以通过保养，来让自己容颜永驻。

比如，我们要爱惜自己的身体，不能只要风度而不要温度，为了美丽而少穿衣服。

殊不知，女人的身体冷不得，冷是女人一切麻烦的根源。

痛经、血行不畅乃至肥胖等等，皆和寒冷密不可分。

也不能因为工作生活忙碌，而不注意保养皮肤和身材。

有的女人会说：“无论你再怎样保养，也不可能回到20岁！”

这话是对的，因为我们不可能还老返童，保养也不可能让你永远20岁。

但保养不仅是为了年轻，保养更是一种心态。

一种积极、优雅对待生活的心态；是一种精致生活，快乐自己的心态。

养颜的真谛并不是让人羡慕你多么年轻，漂亮；而是一种对待生活泰然自若的心境。

其实我们不要和二十岁的小女生比，只要和我们同龄人比起来年轻，健康，就是我们保养的劳动成果了。

本书给读者介绍了各种养颜方法，有内有外，有吃有养，希望姐妹们通过内外兼修，达到美颜养生的目的。

衷心的祝愿姐妹们通过阅读本书能了解到、学到自己想要的美颜养生方法，并且用一种养生的心态去面对生活，面对我们身边的一切。

编者

## <<29岁小美女的养颜经>>

### 内容概要

一种积极、优雅对待生活的心态；是一种精致生活，快乐自己的心态。

养颜的真谛并不是让人羡慕你多么年轻，漂亮；而是一种对待生活泰然自若的心境。

本书给读者介绍了各种养颜方法，有内有外，有吃有养，希望姐妹们通过内外兼修，达到美颜养生的目的。

衷心的祝愿姐妹们通过阅读本书能了解到、学到自己想要的美颜养生方法，并且用一种养生的心态去面对生活，面对我们身边的一切。

## <<29岁小美女的养颜经>>

### 书籍目录

小美女不怕白头发我最钟爱的护肤圣品29岁女人养颜的蔬果乐园女人最要保养的是卵巢常做身体大扫除怎样对待你的敏感皮肤打造如石榴般晶莹剔透的肌肤只要青春不要痘轻松“喝”掉小雀斑保暖才能保养容颜面对月经不调，我们要怎样补改变痛经不能靠吃药巧练瑜伽做气质女人做个芬芳女人芳香帮你祛除疲劳秋天润肺是关键花——滋润女人便宜又好用的美容方红酒——女人的好朋友珍珠粉，慈禧太后的最爱养颜果汁自己做女人补血是关键美丽女人手如柔荑和眼袋、黑眼圈say goodbye——我收藏的养眼方杏仁大餐，让你越吃越苗条五谷杂粮里的美腿英雄懒女人的美腿操抬抬腿就美臀“美人鱼”的修炼之道泡脚让我冬天也是暖暖的别让脖子透露年龄梳头又按摩的好方法吃掉赘肉的好东西熬夜族的肌肤拯救方案三步练就美背妖姬普拉提让你身心和谐学学自我按摩养生功享受沐浴减肥好时光精油按摩，芳香瘦身想要宝宝的女人看这里坐月子的保养秘方女人以茶养颜更养生产后迅速恢复体形的好方法花生红枣和黄豆——女人健胸的好帮手别让牛奶越喝越伤身每天冥想几分钟女人养颜要靠睡拉丁打造生活激情巧按淋巴区，轻松赶走多余水分像猫一样宠爱自己友谊，养颜腹有诗书气自华气大伤身更伤容颜让宠物帮你养生用按摩缓解病痛让你的身体陷入危机的食品杀手养颜就要远离“亚健康”29岁女人的养生之道修炼29岁的女人味29岁女人必须知道的事附一 女性常用按摩穴位图(脚部)附二 女性常用按摩穴位图(侧面)附三 女性常用穴位按摩图(背部)附四 女性常用按摩图(腹部)

## <<29岁小美女的养颜经>>

### 章节摘录

破译卵巢保鲜密码卵巢保养得好，可以使面部皮肤细腻光滑，白里透红，永葆韧性和弹性；促进生殖系统和机体健康，调节并分泌雌性荷尔蒙，提高两性生活质量；胸部丰满、紧实、圆润。

要想保养好卵巢，主要是从生活方式上做足功课。

· 注意健康的生活方式在生活习惯方面，要坚持经常喝牛奶，摄入鱼、虾等食物及经常锻炼身体，特别要注意在公共场所、家庭减少被动吸烟，从而避免早绝经给女人健康带来的危害。

· 学会自我调节情绪重压之下的白领美眉要学会自我调节情绪。

现代医学研究认为，人的情绪轻松愉快时，脉搏、血压、胃肠蠕动、新陈代谢都处于平稳协调状态，体内的免疫活性物质分泌增多，抗病能力增强。

而不良情绪可导致高血压、冠心病、溃疡病甚至癌症的发生。

我们要善于调节情绪，正确对待发生的心理冲突，可以外出旅游、找朋友聊天来及时宣泄不良情绪。

· 让生活丰富多彩生活单调是许多疾病形成的原因之一。

建立文明、健康、科学的生活方式，对于提高身体素质，保障卵巢至关重要。

合理安排生活节奏，做到起居有常、睡眠充足、劳逸结合，培养广泛的兴趣爱好，工作之余养花养宠物、欣赏音乐、练习书法、绘画、打球等，可以宜人情志，调和气血，很利于健康。

瑜伽让很多美眉逐渐以此来调节卵巢功能，并开始尝到了甜头。

那么瑜伽是通过怎样的方式来对卵巢的保养起作用的呢？

瑜伽练习者通过特殊的锻炼动作，配以特殊的呼吸方式，更重要的是精神调整相配合，可以疏通女性器官的气血循环，调整荷尔蒙的分泌，特别是对月经不调、输卵管不通、产后阴道松弛、盆腔炎等有很好的效果。

同时，它还可以加强人体的肾脏功能，恢复女性因流产或生产后丧失的“元气”，使女性由内而外地散发一种青春的气息，延缓衰老。

看来，我们可以通过瑜伽来温补子宫，改善卵巢功能失调引起的各种皮肤问题，从而达到驻颜美容的目的。

想想看，在环境幽雅的健身房里，伴随着潺潺的流水声和清脆的鸟鸣声轻舞飞扬，那不正是你梦幻中的一幅美妙的画卷吗？

<<29岁小美女的养颜经>>

编辑推荐

《29岁小美女的养颜经》由民主与建设出版社出版。

<<29岁小美女的养颜经>>

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>