

<<美人进化书>>

图书基本信息

书名：<<美人进化书>>

13位ISBN编号：9787807092308

10位ISBN编号：7807092300

出版时间：2009-1

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：李彩云

页数：205

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>

## &lt;&lt;美人进化书&gt;&gt;

## 前言

在这个世界上，有一件最重要的事，那就是美丽你的身心，好好爱自己。

尤其是女人，更应该好好爱自己。

爱自己，就要爱自己的全部，包括不完美的身材、不漂亮的五官、不健康的身体。

身体发肤，受之父母，每个人都要呵护自己的身体，珍惜它、照顾它，不要忽视它，更不能伤害它；爱自己，就要善待自己，让自己生活如意；爱自己，就要学会原谅自己，接纳自己，偶尔犯了错误，也不要过于自责。

相信每一位女人，终其一生都在追寻“美丽”。

这里的“美丽”不仅指面容姣好、衣着光鲜，也是一种快乐性灵的自然展现，更是一种良好生活状态的悉心写照。

尽管这“美丽”看似渺远，但只要每日进行点滴改变，我们就能无限接近它，最终，我们将收获属于自己的那份美丽与坦然。

或许你也和我一样，都认同好女人不仅内外兼修、知书达理，更具独特韵味美，或俏皮可爱，或知性优雅，或成熟迷人。

最重要的是，好女人都拥有健康的心态。

拥有健康的心态，不仅意味着积极面对生活，它更是一种优雅生活姿态的体现。

然而要在这纷繁的社会里葆有此种心态，似乎不太容易。

我们总是为生活、工作、学业忙碌，在匆忙的脚步中，身心的疲累已在无形中摧残着原本曼妙的身姿与蓬勃的朝气。

在日复一日的周转中，你是否已深感倦怠，开始期待为自己的健康重新灌注活力与生机？

你能意识到这点，已然不错，因为这就是好好爱自己的一种体现。

要做个人人称羡的美丽达人，首先得认识到自己现阶段存在的一些问题，你可通过书中列举的种种症状，比照看是否符合自己。

若符合你的状况，则根据书中提出的建议加以执行；若不符合，你可暂先搁置，或在家人、朋友等遇到此种状况时，帮助其克服、改善。

其次，为了身心如一的美丽，我们要不断完善自我。

只有这样，才能更近距离地感知美丽的光芒。

相信为了你与家人、朋友的身心健康，你也很想尝试做些力所能及的改变。

别再迟疑了，就从现在开始行动起来，好好改善身心，营造一份美丽的心情吧！

在调整心态的同时，你还需要改善自己的内在体质，内在体质包含与生俱来的体质和后天日渐形成的身体健康状况(如易感疲倦、肠胃不好、经常性疼痛等)。

通过健康饮食、按时作息、适量运动等调适，使自己的内在体质得到增强、改善。

此外，良好的生活习惯非常重要，这不仅体现在日常饮食作息上，更意味着应戒掉所有如吸烟、喝酒、通宵熬夜等不良嗜好。

通过内外的共同修缮，相信你的身心会更愉悦，容颜自然也会更靓丽。

本书为所有爱漂亮的女性朋友编写，尤其是注重身心健康的现代都市女性。

书中针对女性常出现的身体与心理方面的问题，提出通过改变生活小习惯，进而美化心灵的自我疗法。

只要结合本书的小妙招进行一至三个月的练习，你的美丽将会从心焕发。

在此我希望透过本书，让所有爱漂亮的女人都拥有健康美丽的身心 and 自由清新的呼吸，享受美妙的幸福生活。

别忘了，带上你的自信和快乐，进入美丽新境界哦！

## <<美人进化书>>

### 内容概要

漂亮不仅指姣好的容貌和魔鬼般的身材，更是健康心灵的外在体现，本书旨在为爱漂亮的女性传递自我治疗、自我管理的健康新概念，帮助女性重塑美丽身心。

指引你通过改变生活习惯，收获更多健康新知，从心焕发出动人美丽，简单做到“我的漂亮，我做主”！

## <<美人进化书>>

### 作者简介

李彩云，医学博士、心理咨询师、电台女性栏目主编。

多年来关注女性身心健康问题，并以自由作家的身份为多家出版社、杂志社撰稿，获得各年龄段女性朋友的热烈关注及推崇。

其著作有《漂亮新物语》、《美丽达人百分百》、《自我保健新时代》等。

<<美人进化书>>

书籍目录

## &lt;&lt;美人进化书&gt;&gt;

## 章节摘录

很难让身心放松无法好好放松身心的人，大部分都是个性太认真的人。

他们对待人与事都较真诚、热心，但有时不够坦率与直接，往往会导致内心积压过多的情感与压力，使其郁寡欢，甚至身心易感疲倦。

感觉紧张时，身体会调整成适合竞争的状态。

经过优先顺序的判断，再将血液大量输送至脑部，以及需要“战争”的肌肉部分，与此同时，心脏强有力而快速地跳动。

当心脏跳动加速，大量的血液快速流入脑部、肌肉等部位时，身体也调整成竞争的状态，即容易取得“胜利”的状态。

紧张的情绪如果一直存在，身心自然也难放松一来。

当身心处于放松状态时，人的认知、理解、解决问题的能力将大大提高。

但当身心处于紧张、焦虑时，有何方法让身心停驻脚步，好好地放松一下呢？

首先，不妨活用一下香味。

薰衣草的味道可以让很多人感觉放松，但也有人闻到牛奶或檀木的香味，心情才会格外舒畅。

平时在卧室、客厅、洗手间等地方放些空气清新剂，或者在随身携带的包包里带上小袋的香草剂等，都会令你感觉清爽愉快。

其次，在照明的选择上，应以黄色灯为佳，因为黄色较温和，让人感觉温暖舒适，而日光灯发出白光给人一种阳光下的视觉印象，强烈的白光容易提升紧张的感觉，这也是被选为办公室照明的主要原因。

夕阳般的黄色光源，较适合睡眠与放松。

除灯泡外，蜡烛也同样具有止人身心沉淀与放松的效果。

为使身心放松，你也可选择做一些让自己感觉舒服的运动，如旅行、漫步等。

旅行不一定非得外出，在家也可来一趟心灵之旅：闻闻久违的书香、翻翻青葱岁月里留下的日记或感想、躺在沙发上随电视里的情节或喜或忧（有时，哭也是调节情绪的良药）。

此外，在衣着方面也可进行适当调节。

最好选择一宽松，舒适、柔软的衣物。

若工作场合不得不得不着正装，那就尽量穿感觉舒适，不紧绷的内衣。

而饮食方面，避免吃刺激性强的食物。

如果身心无法放松是压力或烦恼所致，清记得找个人倾诉，即使他不能感同身受，但你在倾诉的过程中，情绪已得到舒缓，压力或烦恼也会渐渐减少。

缓慢且深沉的腹式呼吸对放松身心也有很大的帮助。

身心感到疲惫时，先停下手头的事务，进行五次腹式呼吸，并以冥想状态调整思绪。

随着时间的流逝，不知不觉中，身心已趋于平静，进入放松状态。

以下是8种简单的快速放松法，一起来轻松轻松吧！

1.吹气：深呼吸可以缓和即将爆发出来的情绪反应。从鼻子吸气，让气体慢慢地流经你的腹部、肋骨，再慢慢地从鼻子呼出，同时轻轻地说声放松，只需几秒钟的动作即让你焕然一新。

2.放松肌肉：3分钟的时间内，做下面几个动作。

（1）坐下，闭上眼睛。

（2）吸气，持续吸气6秒钟，尽可能收紧你的肌肉。

（3）发出嘶嘶声地呼出你吸进的气，让身体松弛下来，然后有节奏地呼吸20秒。

（4）再重复两次即可。

3.热水浴：热水澡是最古老的镇静剂，要放松自己，最好浸泡在比自己体温稍高的热水里，时间不要超过15分钟。

温水浴有同样的效果。

4.散步：尽可能避免午餐约会，应利用午餐时间让自己的心灵休息一下。

独自一个人全神贯注慢慢地享受午餐，之后轻松散步10分钟，可以让紧张的情绪得以纾解，效果可持

<<美人进化书>>

续1~2小时。

5.对自己说话：这不代表自己疯，事实上，它可避免你发疯。

与自己对话是处理压力的好方法。

这个方法主要是可以让你有机会去听、发问与思考自己的问题，如此一来，你才不会钻进牛角尖。

## <<美人进化书>>

### 编辑推荐

《美人进化书》：漂亮不仅指姣好的容貌和魔鬼般的身材，更是健康心灵的外在体现。

《美人进化书》旨在为爱漂亮的女性传递自我治疗、自我管理的健康新概念，帮助女性重塑美丽身心

。指引你通过改变生活习惯，收获更多健康新知，从心焕发出动人美丽，简单做到“我的漂亮，我做主”！



<<美人进化书>>

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>