第一图书网, tushu007.com

<<留住青春>>

图书基本信息

书名：<<留住青春>>

13位ISBN编号：9787807295532

10位ISBN编号：7807295538

出版时间：2009-11

出版时间：凤凰出版社

作者：高占巍，石雨祺 编著

页数：251

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

内容概要

25岁是女孩与女人的交界处，也是女性身体渐渐衰老的开端。
本书引用众多明星和美容专家的现身说法，辅以翔实生动的案例，从改变人们对“衰老”的认识和观念来减缓女人的衰老进程，是无论大小美女都该读一读的实用“扮嫩经”。
书中有大量操作性实用性俱强的抗衰方法，在娓娓道来中告诉爱美女人如何永葆青春表现“女孩态”。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

高占巍，医学博士后，中日友好医院整形外科副主任医师。

对女性抗衰老的课题有深入研究，在实际治疗中，在客户与业界积累下良好声誉。

<<留住青春>>

书籍目录

第1章　做美女，是女人的终生事业！
1.我们能不能不衰老？
2.“女孩”的天下，女人该怎么办？
3.25岁开始种下的“阴谋”　4.镜子镜子，我开始衰老了吗？
5.天哪！
吸氧越多越衰老？
6.女性的衰老时刻表　7.你从未注意到的衰老细节　8.如果你全部做到，请静候衰老光临（促使早衰的生活习惯）　9.为什么管家婆衰老得更快？
10.“白骨精”的抗衰锦囊计　11.留做私藏的“衰老度”自测表第2章　脏器防衰总动员　1.拯救乳房，做女人挺好　2.保养卵巢，保鲜女人味　3.滋阴防衰老的几大法宝　4.骨骼是身体年轻的根　5.别让关节“锈掉”　6.重视护肺，为身体提供不竭的能量　7.关护肾脏，固化生命之本　8.养肝护肝，分解致衰毒素　9.洁净肠道，“无毒女”最青春　10.爱惜玉颈，做优雅女人　11.善待大脑，智慧之树常青　12.“性福”的女人不会老第3章　衰老降临的急先锋一几肤　1.皮肤衰老从何而知？
2.保养皮肤因人而异　3.25岁以后，护肤是你的职责　4.为皮肤打遣每日作息时间表　5.紧致肌肤是抗衰老的第一步　6.皮肤变黑怎么办？
7.嫩滑水当当的秘诀　8.让粗大毛孔隐匿于无形　9.有痘痘不等于你青春　10.肌肤年轻度自测表第4章　青春留驻，从“D”做起　1.衰老还是青春？
一切皆从“口”入　2.抗衰老的食材家谱　3.各年龄段的青春饮食规划　4.蛋白质——掌握衰老的密匙
5.维生素——抗衰老各有所长　6.矿物质——抗氧化的关键　7.锌、硒、铜、锰——最灵验的青春配方　8.核酸食品——最美味的抗衰体验　9.卵磷脂食品——脏器的保护神　10.双歧杆菌——帮你消化路路通　11.纤维——纤体修身的时尚法宝　12.今天你“蔬果”了吗？
13.水是最好的防衰液　14.节食和抗衰老正相关吗？
15.专为女性打造的一周防衰食谱　16.让你越吃越年轻的10分钟家常菜第5章　运动是年轻唯一的表情　1.人为什么越动越年轻？
2.在哪里健身，这是个问题　3.什么时候锻炼，这又是个闻题　4.最安全的犬众运动——步行　5.皮肤紧绷无皱纹——游泳　6.让衰老永久性迟到——瑜伽　7.在呼吸中延续青春——普拉提　8.我不要做小“腹”婆　9.骨感不等于年轻态　10.完美腿型，运动为你打造　11.纤美腰部，你也可以拥有　12.排队等候时的健美小动作　13.几种塑造美臀的日常运动　14.上班族最适合的运动　15.懒惰MM最适合的运动　16.现代俏佳人健美“八宗罪”第6章　心态年轻百事顺　1.好心情是最有用的抗衰剂　2.你永远不该有的“向老心态”　3.“笑”掉你的皱纹　4.主动出击，摆脱情绪低潮　5.摘掉职场给你的“压力锅”　6.摆脱自卑，做自信超凡美女　7.知足常乐是女人的好品质　8.现代女性的防“心”秘籍　9.对付不良情绪的几大妙法　10.女人，你的心态价值连城　11.测一测，你的心态“亚健康”吗？
第7章　主动出击，岁月不留痕　1.只有懒女人，没有老女人　2.化妆是衰老的预示吗？
3.发肤最喜欢“吃”的美食　4.让秀发年轻5岁　5.认识化妆品，“熟女”必修的学分　6.抗衰武器对对碰　7.性感不是错，做错却真难过　8.上班族MM的5分钟简妆　9.女性化妆的场合忌讳　10.漂亮由脸表现，年轻由心决定

章节摘录

插图：“ 衰老 ”是所有女人最最厌恶的词汇之一。
任何场合、任何时间，只要听见这个晦气的词都会惹起女人的眉头紧皱。
古今中外，上至皇后娘娘，下至白领姐姐，几乎每个女人都曾忠心耿耿致力于防衰老事业。
我们能不能不衰老？
想必一定是女人们最想向天发问的问题。
我们能不能不衰老？
很抱歉，目前的答案还是，NO。
毕竟从古至今，没有一位娘娘能永久远离皱纹，也没有一位皇帝把长生不老丹炼成功过。
当然，从娘娘的皱纹或是皇帝的不老丹来武断地说我们不能抗拒衰老，在科学昌明的今日当然不够有说服力。
事实上，科学家们一直在进行人体衰老的研究。
很早之前，他们就已经发现了导致衰老的相关因素。
但是对于引起衰老的最根本原理，则是近十年才被获知的。
可以说，生于此时的我们仍是幸福的，因为解开衰老之谜的钥匙第一次距离人类如此之近。
近几年来，我们的生活越来越好了，营养搭配得越来越合理了。
按照这个情况，女人的衰老期应该推迟才对，可是看看我们周围，越来越多的女人开始越来越早的“ 顾影自怜 ”，悲伤地哼唱着：“ 我的青春小鸟一去不回来。
”过早来到的衰老期让这些将美视为生命的女性们措手不及，但常常由于找不到变老的根本原因，“ 病急乱投医 ”，往往事倍功半。
究竟是哪些原因让女人变老呢？
不要着急，现在就让专家为你指点迷津，告诉你女人年轻的四大“ 天敌 ”，并且给你开出药方，告诉你如何应对。

媒体关注与评论

编辑推荐

《留住青春:25岁美女养身术》：揭秘大S、吴佩慈、赵雅芝、张曼玉的私藏秘笈

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