第一图书网, tushu007.com

<<女人越活越年轻的99个细节>>

图书基本信息

书名：<<女人越活越年轻的99个细节>>

13位ISBN编号：9787807399353

10位ISBN编号：780739935X

出版时间：2011-11

出版时间：中原农民出版社

作者：程芳

页数：254

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

前言

俗话说“岁月不饶人”，任何一个女人都逃避不了身体的衰老。
“衰老”是个很残忍的词汇，它每时每刻都发生在我们身上。
可以说。
我们从出生的那一刻开始，就已经走上了一条不断衰老的道路。
这并不是消极处世，也不是耸人听闻，而是切切实实存在的，要知道，女人从19岁左右开始就会长出第一条皱纹。
而这，仅仅意味着我们能亲眼看到自己正在走向衰老。
对于衰老，没有谁愿意束手就擒。
心理学大师乔治·彭斯也曾给人们打过一剂“强心针”，他说：“我们虽然无法阻止年龄的增长，但却并不一定非老不可。
”的确，我们不是非老不可，年龄和衰老不一定成正比。
为了延缓衰老，市面上活跃着形形色色的药物、保健品以及五花八门的整容、整形手术。
女人的钱，总是最容易赚的，可无论是注射抗皱肉毒杆菌，还是提拉下垂的眼角，都不能从根本上阻止衰老的进程。
因为女人是否年轻与很多因素直接相关，譬如你的饮食习惯，你的生活节奏，你的工作压力．如此等等。
要延缓衰老，最重要的就在于在平淡而繁复的生活中把握好每一个细节。
一个人的命运取决于某个不为人知的细节，我们是否年轻。
也由细节决定。
“天下大事，必做于细。
”我柑的生活就是由一个个细节构成的。
它们琐碎而平凡，零散而具体，它可能是我们早上喝的那杯白开水，上班途中哼唱的一首歌，也可以是踏踏实实的一晚睡眠，空调房里多穿的一件衣服……正因为它过于琐碎和常见，以至于许多女人对细节浑然不觉，绝大多数细节都会像我们每天数以亿万计脱落的皮屑一样，会悄悄地消失于无形。
可是，无视细节偏偏是女人年轻的大敌，因为细节的作用不可估量。
一个女人是否精致、优雅，都是由那一瞬间的一举一动、一笑一颦表露出来的。
而且．细节不仅关乎女人的气质、修养，更关乎着女人的健康、美丽和年轻。
那么，女人应该如何关注细节，又该关注哪些细节呢？
这就是本书所要讲述的内容。
本书作者从女人的吃、喝、玩、乐，到美容化妆、工作休闲以及心理调适等方面着手，共分9章，介绍了关乎女人年轻的99个细节，并就每个细节横向、纵向延伸出若干小细节，从而形成一张无形巨大的网，将关乎年轻的问题一网打尽。
本书内容力求实用，语言质朴，不仅阐述了关乎女人年轻的种种细节，还为大家提供了许多贴心小建议，纠正了许多女人错误的养生及美客观念，实践性、指导性很强。
这本书就是要告诉大家一个真理，年轻的容貌与心理和年龄无关。
但和细节有关，并且不遗余力地介绍一切与年轻相关联的小细节。
女人越活越年轻，首先就要从细节出发。
关注细节，利用细节，这样细节就能成全你，帮助你打造出年轻美丽的人生。

内容概要

《越活越年轻的99个细节》作者从女人的吃、喝、玩、乐，到美容化妆、工作休闲以及心理调适等方面着手，共分9章，介绍了关乎女人年轻的99个细节，并就每个细节横向、纵向延伸出若干小细节，从而形成一张无形巨大的网，将关乎年轻的问题一网打尽。

《越活越年轻的99个细节》内容力求实用，语言质朴，不仅阐述了关乎女人年轻的种种细节，还为大家提供了许多贴心小建议，纠正了许多女人错误的养生及美客观念，实践性、指导性很强。

第一图书网, tushu007.com

<<女人越活越年轻的99个细节>>

书籍目录

Part 1 会“吃”，才能体健形美
细节1 清晨醒来的营养早餐
细节2 寻找粗粮
细节3 吃饭不可过饱
细节4 维生素与女人之美
细节5 素食应该怎么吃
细节6 白领午餐别对付
细节7 零食也能吃出健康来
细节8 美容养颜怎么吃
细节9 聪明女人会煲汤
细节10 女人防病要会吃
细节11 节食减肥不可过度
Part 2 会“喝”，才能水嫩剔透
细节12 最好的饮料是白开水
细节13 饮用纯净水与矿泉水应适量
细节14 清晨第一杯美容水
细节15 控制碳酸饮料的摄入
细节16 适量喝些苏打水
细节17 DIY健康蔬果汁
细节18 牛奶应该怎么喝
细节19 酸奶，让女人年轻十岁
细节20 女人的美丽茶道
细节21 美味的咖啡怎么喝
细节22 这样喝酒最健康
Part 3 会“睡”，才能容光焕发
细节23 睡眠是最好的“补药”
细节24 好睡眠在于质量
细节25 嗜睡其实是“失睡”
细节26 打造你的完美睡眠
细节27 睡前要给身体减负
细节28 美容美颜觉应该怎么睡
细节29 打小盹也有大讲究
细节30 失眠，黑暗中的杀手
细节31 早醒，也是失眠
细节32 夜半抽筋，惊醒梦中人
细节33 午睡与健康
Part 4 排“毒”，才能通透清爽
细节34 便秘，女人美丽的大敌
细节35 运动是最好的排毒方式
细节36 憋尿是大忌
细节37 出一场酣畅淋漓的大汗
细节38 绿色蘑食有助排毒
细节39 温和排毒的花草茶
细节40 中药五脏排毒法
细节41 沐浴按摩也排毒

细节42 香薰排毒DIY
细节43 谨慎使用排毒药品
细节44 排毒养颜要顺其自然
Part 5 养“阴”，才能柔情万种
细节45 保持腰腹部温热
细节46 越是私密处，越需要透气
细节47 做好私密处的清洁工作
细节48 养成自我体检的好习惯
细节49 女性经期的保养　细节
细节50 性生活要适度
细节51 私密处保健，别忘了你的“他”
细节52 给你的私密处美美“容”
细节53 阴道松弛不必忧
细节54 “细菌炸弹”卫生巾
细节55 内裤的选择与清洗
Part 6 会“玩”，才能活力无限
细节56 逛街购物，女人最爱
细节57 谨防K歌狂欢综合征
细节58 拒绝周末“耗油站”
细节59 旅游，帮你缓解心理疲劳
细节60 合理健身让你活力四射
细节61 瑜伽，放松身心的好帮手
细节62 健身美体普拉提
细节63 跳舞，性感又健美的运动方式
细节64 游泳，让你更美更健康
细节65 女性常见的健身误区
细节66 随时随地可健身
Part 7 会“美”，才能楚楚动人
细节67 脸，越洗越年
细节68 洗脸水里别盲目加“料”
细节69 补水保湿远离细纹
细节70 控油也有大讲究
细节71 肌肤白皙让你更年轻
细节72 浓淡相宜化底妆
细节73 教你化迷人眼妆
细节74 打造美唇诱惑
细节75 别带着残妆上床睡觉
细节76 学会护理你的周身肌肤
细节77 打造动感飘逸的秀发
Part 8 会“忙”，才能独立潇洒
细节78 养成良好的工作习惯
细节79 努力爱上你的工作
细节80 职场人际要谨慎
细节81 办公室恋情，不要也罢
细节82 如何避免职场性骚扰
细节83 白领职场需减压
细节84 公私分明，把工作关在家门外

细节85 享受下班后的幸福时光
细节86 正确使用电脑
细节87 警惕办公室里的健康杀手
细节88 谨防白领职业病
Part 9 会“笑”，才能永远年轻
细节89 快乐来自于一颗平静的心
细节90 学会在浪漫中寻找快乐
细节91 寻找快乐要主动
细节92 放下包袱一身轻
细节93 怄气、发脾气，是在惩罚自己
细节94 给予比接受更让你快乐
细节95 学会安慰自己
细节96 让你更加快乐的小　细节
细节97 亲近书籍，慰藉心灵
细节98 警惕身边的心理疾病
细节99 快乐的心永远年轻

章节摘录

粗粮，一般指大米和精白面粉以外的粮食，生活中比较常见的有玉米、高粱、小米等。
另外，紫米、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤豆、绿豆以及红薯、山药、马铃薯等也属于粗粮。
　如今，人们已经越来越青睐食用粗粮，因为粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，有利于保障消化系统正常运转。
适当食用粗粮，还可降低血液中低密度胆固醇和三酰甘油的浓度，增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后葡萄糖吸收的速度，减少高血压、糖尿病、肥胖症等疾病的发生。
所以，平日里多吃些粗粮是十分科学有益的。
　粗粮虽然营养科学，但是我们必须承认，粗粮吃起来总不像细粮那样可口，口感也较差。
尤其对于女孩子来说，往往更喜欢口感细腻的细粮。
但为了健康，我们必须适当摄取粗粮，这时就应该考虑粗粮细做。
　粗粮细做其实并不复杂。
比如玉米，我们可以买研磨好的玉米面，加入少量鸡蛋或奶粉，这样做成的窝头不仅口感好，而且十分柔软易消化。
另外，在烹饪粗粮之前可以提前浸泡，根据原料不同，浸泡时间也不同。
在烹饪粗粮的过程中，浸泡的作用是很大的，不仅可以缩短烹饪时间，而且做成的粗粮食品口感更好，也容易吸收和消化。
　粗粮虽然营养丰富，但在吃粗粮时不可操之过急，要循序渐进。
假若你从未吃过粗粮，为了帮助肠道适应粗粮，一定要由少到多慢慢添加。
倘若突然增加或减少粗粮的摄入量，会引起胃肠道反应。
另外，在摄取粗粮时，可以把粗、细粮搭配起来一同食用，这不仅可以增强口感，营养价值也比单吃任何一种食物要高。
平时，你在食用大米、精白面粉做的主食之外，每天最好能保证吃一份100克薯类或一份100克粗杂粮制作的食品。
尤其对于想要减肥的女孩子来说，晚餐吃红薯、芋头、马铃薯等薯类食物能降低旺盛的食欲，并能提供较多的B族维生素，保证你皮肤健康红润哦I需要注意的是，粗粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾，才能保障肠道的正常工作。
　粗粮虽然营养，但我们在食用时，也要把握好量。
过多摄入粗粮会使胃肠道“不堪重负”，因为大量不溶性膳食纤维会加重胃排空延迟，可能造成腹胀、早饱、消化不良等。
特别是一些有胃肠道疾病的女性，或者胃肠功能较弱者，在过多摄入粗粮后，一般会出现上腹不适、嗳气、肚胀、食欲降低等症状。
所以，要想吃粗粮吃出健康来，要把每天粗粮的摄取量控制在50～100克。
如果每天摄入纤维素超过50克，并且长期食用，会降低人体的免疫能力。
因此，在粗粮品种的选择上，越多越好，不要单一固定的只食用某一种粗粮。
　在诸多粗粮品种中，薏米和燕麦是十分适合女性食用的。
其中，薏米含有大量的B族维生素，不仅能够让皮肤光滑美白，还能起到抗子宫癌的作用。
可以说，薏米是一种非常好的滋补品，爱美的女性不可错过。
需要注意的是，薏米性微寒，所以并不适合煮粥或者单吃。
在食用薏米时，最好将它与温补食物一起煲汤，如把鸡腿、番茄与薏米一起炖煮，不但容易消化，而且能起到非常好的滋补效果。
不过，薏米不易消化，不要过度食用。
　燕麦是非常值得女性青睐的粗粮。
燕麦中含有多种酶，不但能延缓人体细胞的衰老，还能美容养颜。
而且，燕麦中丰富的可溶性纤维可促使胆酸排出体外，并能够吸收大量水分，给人一种饱腹感。

所以，女性经常食用燕麦，减肥瘦身的效果也很好。
《黄帝内经》主张：“饮食有节。
”早在两三千年前，古人就已经发现节制饮食可以抗衰老、延寿命，经常饱食则使人早衰，对人体有害。
不过，在生活中要做到“饮食有节”还真不是件容易的事。
当那么多美味摆在眼前，怎么也得吃饱才能心满意足，否则会觉得委屈了自己。
实际上，你要是真的让自己吃得过饱，那才是让自己受委屈呢！
经常饮食过饱，会使消化系统长期负荷过重，导致内脏器官过早衰老，随之而来的是免疫功能下降。
过剩的热量还会引起体内脂肪沉积，使你变得肥胖，这是很多女性都害怕的局面。
更为严重的是，长期饱食，还会导致大脑早衰。
因为饱食后，胃肠道循环血容量增加，造成大脑血液供应相对不足，使脑细胞正常生理代谢受到影响。
所以，平时我们吃饭不可过饱，这才是真正爱护自己的表现。
P5-7

编辑推荐

女人越活越年轻，首先就要从细节出发。
关注细节，利用细节，这样细节就能成全你，帮助你打造出年轻美丽的人生。

第一图书网, tushu007.com

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