第一图书网, tushu007.com

<<天然无公害>>

图书基本信息

书名：<<天然无公害>>

13位ISBN编号：9787514300703

10位ISBN编号：7514300708

出版时间：2011-4

出版时间：现代出版社

作者：徐新军　等著

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《天然无公害》内容简介：我们希望自己的生命融入自然，我们当然会想念大自然的恩赐。
让我们带着敬畏之心走近自然，让我们在自然界的进程中寻求到生命的本质。
女人花了五十年的时间终于明白可以做主自己的生活，而做主自己的美丽，却是女人的天性，与生俱来。

第一图书网, tushu007.com

<<天然无公害>>

书籍目录

序“天然无公害”是一种信仰
第一章　她世纪
　第一节　我的美丽我做主
　第二节　鄙视专柜的“白骨精”
　第三节　逛菜市场的“非厨师”
第二章　DIY面膜
　第一节　蔬菜王子
　　黄瓜／西红柿／苦瓜／胡萝卜
　第二节　水果公主
　　西瓜／香蕉，柠檬／荔枝／草莓
　第三节　花花公子
　　菊花／玫瑰花／茉莉花／百合／月季／荷花／金银花／薰衣草／柠檬草／益母草／芦荟／何首乌
　第四节　竹林隐士
　　银耳／绿豆／茯苓／葛根／灵芝／蜂蜜／牛奶／鸡蛋
　第五节　干果家族
　　核桃仁／杏仁／松仁／榛子
第三章　私家SPA
　第一节　头发护理
　　洗发／护发／色彩／发型／造型
　第二节　皮肤护理
　　油性皮肤／干性皮肤／中性皮肤／混合性皮肤／敏感性皮肤
　第三节　手、脚、指甲护理
　　手膜／足部保养肘旨甲护理
　第四节　芳香疗法
第四章　魔女妆容
　第一节　化妆入门
　第二节　粉底
　第三节　腮红
　第四节　眼牧
　第五节　唇妆
第五章　约会形象
　第一节　约见闺蜜
　第二节　约见异性
　第三节　约见客户
第六章　PARTY形象
　第一节　私家聚会
　第二节　公司聚会
　第三节　社交晚宴
　第四节　夜场
第七章　出游形象
　第一节　户外驴行
　第二节　海滩拾贝
　第三节　一路向南
　第四节　车行北方
　第五节　西进高原

第一图书网, tushu007.com

第六节　国门之外
第八章　健康饮食
第一节　做个“色”女郎
第二节　制造水润生活
第三节　女人的享“瘦”美食
后记　做一个“私享家”

章节摘录

版权页：插图：从侧面反映了中国男性对女性足部的审美，以小为美。
当然在现在，我们不能将这样的畸形审美视为美，缝康自然的美才是美，足部也是如此。
美足首先是足部的形状要美观，脚趾整齐，趾甲整齐平滑干净，足部皮肤要白皙细嫩，大小适中的足部显然更漂亮一点。
足部的保养，除了足部的清洁和趾甲的修剪，还有很重要的一点就是足部皮肤的保养，再就是足部行走的保护。
鞋袜是我们保护足部的第一道防线。
那什么样的鞋袜才更适合足部的保养呢？
不管是鞋还是袜子，都需要有一个共同点，那就是透气性好，只有这样才能使得足部的皮肤能够呼吸，保持健康。
所以袜子选择透气性好的棉袜和丝袜较好，鞋则可以选择透气性好的皮鞋、帆布鞋等。
一双高跟鞋可以说代表了孩提时代我们对青春和性感的所有幻想，每个小女孩都希望能有一双美丽的高跟鞋，穿上它，似乎整个世界都在赞叹你的美丽。
高跟鞋虽美，但却有健康隐患，一是容易崴到脚，二是长期穿高跟鞋会导致足弓变形，三是对健康不利。
因此，在选择高跟鞋时，姐妹们一定要选择穿着特别舒适的鞋，鞋码不能大也不能小，一定要适中，鞋跟要结实，高低适合，鞋跟特别细的高跟鞋要少穿。
一般说来，高跟鞋的鞋跟高度，以3到5厘米最为适合，可以满足高跟的需求，也不会因为太高而让脚部太疲惫。
当然呢，如果穿着高跟鞋，建议大家不要走太多路，不仅容易扭伤，最重要的是穿着高跟鞋长时间的走路会使足部负担过重影响足部健康，脚踝的骨骼也容易因为承重过度而内损。
穿着高跟鞋走路久了，好多姐妹会叫唤，腰酸背痛。
没错，高跟鞋也会对腰部造成损伤，穿着高跟鞋腰椎的小关节和关节囊处于紧张状态，背部肌肉着力，长期会造成腰肌劳损。
而且高跟鞋的鞋底、鞋帮都比较硬，足尖受力增大，长期穿着容易造成拇外翻、拇囊炎等。
爱美贪靓的姐妹一定要小心，高跟鞋能不穿尽量不穿。
坡跟鞋相对于细跟鞋，着力点多一些，如果非常喜欢高跟鞋，姐妹们可以选择坡跟。
此外，虽然3到5厘米是相对较适合的鞋跟高度，但3厘米以下的鞋跟才对健康更有利，因此也建议大家穿矮跟鞋，保护自己的足部。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《天然无公害》由现代出版社出版。

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