第一图书网, tushu007.com

<<翻译家王汶的美容和养生之道>>

图书基本信息

书名：<<翻译家王汶的美容和养生之道>>

13位ISBN编号：9787530643044

10位ISBN编号：7530643045

出版时间：2005-8

出版时间：百花文艺出版社

作者：王汶

页数：162

字数：123000

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

本书是翻译家王汶继《翻译家王汶的食谱》之后又一本专门谈美容和养生之道的作品集。
书中不仅汇集了丰富的美容和养生知识，更集中了作者数十年的养生长寿经验和智慧心得，作品文风亲切，语言生动朴实，方法简单易行，非常适合中老年朋友阅读和借鉴。
　　本书是《翻译家王汶的食谱》一书的姊妹篇，继食谱之后，王汶老师又将她多年来在健身美容方面的宝贵经验和诀窍以及具体做法公之于世，推荐给读者朋友们，养生之道，是本书侧重之内容，王汶老师介绍了可以不依赖药物而预防和治疗某些疾患的宝贵经验，这些宝贵经验适用各个年龄段的群体，可以让千百万人从中受益。

书籍目录

美容篇 气质美 姿势和表情 要随时注意自己的形象 为了保持一个较好的身体 美容，不能怕麻烦 硬水和软水——用软水美容 几种自制面膜 黄褐斑 哎呀！
你脸上的皱纹太多了！
赶紧采取挽救措施！
自制护手露 头发需要经常护理 眉毛还是自然点好看 要好好爱护自己的眼睛 鼻子的保健 白脸黑脖了太难看！
减肥不一定能制造出“美”丰乳的自然好方法 何必夸大自己的缺欠 说话的艺术养生篇 幸福在哪里？
阳光、新鲜空气、水 再谈防治泌尿系统病的食疗偏方——到哪儿去买蔓越橘？
我提高了自身免疫力 原来家里的湿度很重要 来，我们一起练“喘气儿”音乐能治病 德、智、体的“体”有趣又有用的“呼啦椅”降血压的一个好办法 胃肠的保健按摩 少吃“垃圾食品”！
枸杞的故事 必须保持食物的酸碱平衡……

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