

<<女人一生应该掌握的365个美体知识>>

图书基本信息

书名：<<女人一生应该掌握的365个美体知识>>

13位ISBN编号：9787542744272

10位ISBN编号：7542744275

出版时间：2009-8

出版时间：上海科学普及出版社

作者：倪佩红 主编

页数：185

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

当前在女性中最热门的话题，无疑是美容和关体了。

为美丽投资已成为当代女性的共识，她们希望通过美容美体的方法，使自己变得漂亮一些，衰老得慢一些。

时尚的美丽投资造就了我国美容化妆品行业的崛起，据不完全统计，我国女性用于美容化妆品方面的消费每年高达1600亿元之多。

然而，美容行业是个准入门槛比较低的行业，持续不断的美容消费热，使不少非专营企业使出浑身解数，引导消费者走入了美容消费误区，导致消费者屡屡上当受骗，美容不成反被毁容的事件层出不穷，其中最具代表性的便是“金丝植入美容”和“干细胞技术”。

不过，中国美容行业中的一些精英企业，不仅承载着发扬光大化妆品民族品牌的重任，而且还担负着引导女性消费者，科学地使用美容化妆品的任务。

其中中华全国工商业联合会美容化妆品业商会副会长，广州肽能基因生物工程有限公司董事长倪佩红，就是这个行业的杰出代表。

倪佩红女士是中国美容化妆品行业少数几个先行者之一，她创立的肽能美容化妆品充分利用暨南大学的科研资源，是最早与医学嫁接的高科技产品，使中国的美容化妆品的水平几乎与世界最先进的产品处于同一起跑线上。

倪佩红女士不仅在美容化妆品的高科技的运用上不断耕耘，而且还致力于中国美容文化的实践，前不久在多家电视台热播的电视连续剧《爱你口难开》，就是以倪佩红和肽能为原形创作的，电视剧云集了阎学晶、郭达、句号等大牌演员，盛况空前。

## <<女人一生应该掌握的365个美体知识>>

### 内容概要

《女人一生应该掌握的365个美体知识》沿用了作者一贯的写作风格，深入浅出，通俗易懂，只要热衷于美容消费的女性，每天看一条美容及美体的知识要点，那么，一年之后，她们便可以成为半个专家了。

#### 作者简介

倪佩红，广州肽能基因生物工程有限公司董事长。

是中国改革开放以来最早一批从事美容化妆品的研发、生产、贸易、培训的美丽使者，也是最早把生物美容文化引入美容化妆品行业的先行者。

其与暨南大学医药生物技术研究开发中心合作，历经10年的努力，成功地研发出生物活性物质—

书籍目录

1.女性的脂肪细胞要比男性多2.青春期是女性的发胖期3.肥胖大都是“吃”出来的4.热量“收支不平衡”是肥胖的主要原因5.大凡肥胖者早期均有预警信号6.肥胖是典型的亚健康状态7.肥胖确实具有一定的遗传性8.95%的肥胖者属于单纯性肥胖9.肥胖和水肿有着本质上的区别10.棕色脂肪细胞不会造成人的肥胖11.肥胖者的脂肪细胞比正常人要大得多12.拒绝所有含糖食物的摄人是不科学的13.人体中胆固醇摄入过少会增加癌症发生的概率14.中年发“福”是祸不是福15.狼吞虎咽会使大脑中的饮食中枢上当受骗16.丘脑是调节进食多少的司令部17.晚餐摄入过多容易发胖18.更年期是女性肥胖的高发期19.女性的产后肥胖是完全可以避免的20.人工流产会引起脂肪代谢紊乱致人肥胖21.妊娠期女性体重增加是正常现象22.营养一旦失衡即使摄入很少也会致人肥胖23.肥胖者一般吃得越多肚子也饿得越快24.药物也会导致女性肥胖25.精神状态也会左右人的胖瘦26.内分泌失调较容易引发肥胖27.女性一生中有6个肥胖高发期28.低脂食品多吃反而会使人增肥29.运动后即喝含糖饮料是减肥的大忌30.单一食品减肥法是十分危险的31.不加控制地摄入瘦肉也会引起血管硬化32.素食者也会成为肥胖者33.蛋白质补充过多不利于脂肪的消耗34.生长激素不会引起肥胖的发生35.人为地提高机体基础代谢是很困难的36.早晨晒一会儿太阳可以减少肥胖发生37.体温偏低的人容易肥胖38.长期坚持运动的人一旦半途而废体重会剧增39.吸烟者戒烟后体重反而会增加40.中性脂肪是女性肥胖的祸首41.自主神经会影响人的胖瘦42.苹果型肥胖对人体的健康威胁最大43.肥胖者的热量消耗比正常人反而要小44.自主神经功能迟钝会引起肥胖45.肥胖者突然消瘦下来要引起警惕46.甲状腺功能减退会导致肥胖47.支气管哮喘者容易引发向心性肥胖48.盐摄入过多会引起水肿49.过多摄人洋快餐会招致肥胖50.偏咸食物会刺激糖类的摄人51.避孕药会引发女性肥胖52.正常的维生素摄人可促进乳房增大53.女性乳房过小往往与遗传有关.....后记

章节摘录

1.女性的脂肪细胞要比男性多。在现实生活中，女性肥胖者的比例要高于男性。

原因就在于男性的机体构造要优于女性。

首先是脂肪细胞数量不同。

不知什么原因，女性的脂肪细胞要远多于男性，也就是说，女性的脂肪仓库要比男性的容纳量大，自然女性容易比男性来得胖。

其次是生理因素不同。

女性的雌激素分泌会促进脂肪的合成，使脂肪大量积聚在体内，而男性的雄激素却没有这样的功能，所以男性在这方面的生理因素自然优于女性。

此外女性的活动量要小于男性。

可能是社会分工的不同，男性一般参加强体力劳动的人要多于女性。

女性由于热量消耗相对较少，脂肪的积存自然会超过男性，女性因此比男性来得胖一点也不奇怪了。

还有，女性的进食机会要多于男性，这可能与女性从事的工作和社会分工不同有关。

女性不合理的饮食摄入一般要多于男性，加上女性偏爱甜食、喜欢零食，那么就会大大增加肥胖的机会。

再有，大部分女性的一生都要经历妊娠、生育和坐月子的过程，这三个阶段是女性最容易发胖的时期。

。

而男性却没有这样的烦恼。

因此，女性肥胖者多于男性也在情理之中了。

## 后记

拿到《女人一生应该掌握的365个美容知识》和《女人一生应该掌握的365个美体知识》的书稿之后，感到一阵欣喜。

这两本书无疑是近年来难得的佳作，首先立意好，其次信息量大，再加上作者采用通俗易懂的写作方法，应该说只要稍有一点文化程度的人均能看懂。

更难能可贵的是，作者本着科学的态度，正本清源，使一些美容、美体上的误区一一得到了纠正，这是读者所需要的。

科普读物的写作是一项十分艰苦的劳动，也是一项十分神圣的工作，我们会一如既往地为广大读者奉献更多的美容科普佳作，望能得到广大女性读者的喜爱。

编辑推荐

《女人一生应该掌握的365个美体知识》由上海科学普及出版社出版。



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>