

<<30几岁女人的健康驻颜术>>

图书基本信息

书名：<<30几岁女人的健康驻颜术>>

13位ISBN编号：9787550200449

10位ISBN编号：7550200440

出版时间：2010-11

出版单位：北京联合出版公司

作者：方乐明

页数：200

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>

<<30几岁女人的健康驻颜术>>

前言

女人过了30岁，衰老的速度开始加快，在生理、心理上，都开始出现一些不健康的反应。

所以，有人说30岁是女人的分水岭，这句话的确有一定道理。

30几岁的女人正处在事业和生活的最高峰，忙碌的工作和繁重的家务时常让女人感到身心疲惫。

脸色变得黯淡，眼角的皱纹也来凑热闹，女人对镜自怜，似乎无法建立起自信。

然而，有些女人过了30岁，甚至到了40岁或50岁，不仅身心健康，而且举止优雅、皮肤靓丽，可谓青春常驻。

别人都是如何做到的呢？

30岁的女人怎么做才能留住青春脚步呢？

保持最佳心态，是30几岁女人首先要做到的一件事。

我们常说恋爱的女人最美丽，因为心情好的女人看起来美丽，又充满自信。

有些女人总是抱怨生活不如意、工作不顺心、孩子太操心。

其实，你的抱怨，是在讲述你不想要的东西。

那么，我们为何要为自己不想要的东西浪费时间呢？

那样只会让你关注一些不开心的事情，并无限量地把这些不开心的事情放大。

须知，女人只有保持良好的心态，开心地过每一天，才会更美丽，更吸引人。

<<30几岁女人的健康驻颜术>>

内容概要

《30几岁女人的健康驻颜术》从科学的视角出发，对30几岁女人如何调理和保养自己予以了细致、科学的阐述，告诉30几岁女人如何留住岁月、留住青春，是30几岁女人居家养护不可或缺之书。豆蔻之年是女人一生中最美丽的，从头到脚美到了极致。然而30几岁的女人身上却镌刻着岁月的痕迹。30几岁的女人如何让青春的脚步留住呢？

<<30几岁女人的健康驻颜术>>

作者简介

方乐明，安徽省作家协会会员，曾任时尚杂志编辑、记者。
1990年开始发表作品，现在全国各地报刊发表小说、散文等200余篇，计400余万字，并有多篇作品获奖。

<<30几岁女人的健康驻颜术>>

书籍目录

第一章 美丽女人常护五脏六腑 1.注重身体内部调养，塑造外在之美 2.心脏好，肌肤就好 3.姣好容貌，源于好肝脏 4.养好脾脏，青春常驻 5.女人要水润，必须养好肺脏 6.女人不老，肾脏要养好

第二章 女人体温适当，身材匀称苗条 1.温度决定美丽 2.测试一下你的体温是否正常 3.女人体温低，危害真不浅 4.低体温的罪魁祸首 5.食疗提高体温

第三章 养护好卵巢，青春才会常驻 1.保养卵巢，鲜花常开 2.从补养肝肾入手，滋养卵巢 3.按摩卵巢穴位的方法 4.练习瑜伽，女人保养好自己的卵巢

第四章 肌肤保养好，才会白皙滑嫩 1.女人如何保养身体肌肤 2.重视去角质，肌肤才会光洁 3.女人滋润洁面有要点 4.排毒使皮肤滋润 5.女人身体肌肤保养重点部位 6.教你如何选择护肤品 7.教你几招美白肌肤 8.教你消除橘皮组织的妙招 9.保养背部有高招 10.沐浴让身体光洁如脸

第五章 保养乳房，勾勒胸部曲线 1.保养你的乳房，使它健康坚挺 2.女人挑选文胸有讲究 3.女人姿态正，乳房得保护 4.女人气血顺畅，乳房才会健康 5.按摩乳房的穴位，养护乳房 6.常做丰胸操，使乳房坚挺

第六章 健康漂亮的女人如何保养腰腹 1.腰腹部常保暖，女人好身段 2.久坐的女人，更须保养腰部 3.经常按摩，保护女人腰部 4.女人如何做腰部保健操 5.女人常做腰部保健功，健康一辈子 6.做水中运动体操，时尚女人的首选

第七章 保持健美形象。

要养护好腿部 1.好习惯练出一双美腿 2.借鉴腿模养护腿部的的方法 3.腿部疲劳时，如何按摩 4.注意朔形，养护美腿 5.久坐的女人如何做美腿操 6.腿部健美操练习法

<<30几岁女人的健康驻颜术>>

章节摘录

背部30几岁女人如果穿着露背的时尚衣裳，背部肌肤就是最抢眼的所在。

所以，女人应该重视对自己背部的保养，使背部肌肤光洁、白嫩。

由于背部的皮脂腺分泌旺盛，如果不重视保养，就会冒出油和痘痘，使背部的毛孔粗大、肌肤暗淡。

所以，30几岁女人要想有一个光洁、嫩润的后背，就要重视对背部的保养。

有些女人认为背部是自己看不到的地方，就懒得去保养，这是一个误区。

女人背部的保养，通常以清洁控油、收敛肌肤为主。

能够把皮脂分泌控制好，就能够避免背部长痘痘、毛孔变粗大。

此外，女人经常进行运动，会使背部的线条变得柔美起来。

那么，女人该如何保养自己的背部呢？

1.经常洗浴女人要经常洗浴自己的背部，在洗浴的同时，进行肌肤的去角质。

有些女人肢体柔软度不好，双手够不到自己的背部，这样，想要使背部洗净，就会有难度。

可以借助沐浴长巾或沐浴刷的辅助，把自己的背部洗干净。

<<30几岁女人的健康驻颜术>>

编辑推荐

《30几岁女人的健康驻颜术》：男人越老越俏，女人越老越糟？
30几岁女人青春永驻的魔法书！
是遗传，是懒惰，还是劳心劳力？
揪出女人衰老的罪魁祸首，解读女人不老的秘密，轻松留住青春！

<<30几岁女人的健康驻颜术>>

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>