第一图书网, tushu007.com

<<20 30 40女人的保养秘籍>>

图书基本信息

书名：<<20 30 40女人的保养秘籍>>

13位ISBN编号：9787802514157

10位ISBN编号：7802514150

出版时间：2010-7

出版时间：金城

作者：末末

页数：271

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

你可以不漂亮，但不可以没有魅力！
这是一本教你学会善待自己的皮肤、自己的身体、自己的心情，用自己的修养与才识在众人之中出众的美丽圣经。
在本书中，20岁、30岁、40岁的女性都能看到自己的影子，都可以找到提升魅力的良方：魅力是一种复合美，它不仅不会随着岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。
唯有魅力，而不是漂亮和美丽，是任何一个女人都可以争取和拥有的。
作为女性，在二十几岁之前，我们都忙于学业、忙于积累自己以后立足于社会的知识本钱；同样因为身为女人的关系，在三四十岁之后，我们又都忙于家庭，忙于打理这个投入了我们全部爱与精力的小世界。
那么，我们什么时候才可以好好的、美美的做那个“最漂亮、最绚丽”的自己呢？
答案就是：现在。
在闪现着“乌黑秀发、光泽肌肤、明眸皓齿”的青春之美的同时，又处处洋溢着后天滋养出来的气质和魅力之美，这是先天的美丽和后天的魅力完美合璧的好时刻。
假如我们珍惜眼前的时光，好好经营自己的美，努力修补自身的小瑕疵，那我们的美丽就会得到很好的展示和延续。
“女为悦己者容”的观念或许已经不占主流，女人只有更科学地关爱自己，才能拥有真正美好的人生。
科学的美丽，才是现代女性的美容新观念。
而本书，就非常科学和有针对性地告诉那些渴望“更美”的女人，学会“滋身养性”之道、懂得“搜罗”利于身体的蔬果、学会“塑造”美丽妆容和形体、努力“编织”自己的人生脉络，就是最直接、最有效的“保养之道”。
想要自己在二十几岁的时候是众人关注的焦点，想要自己的三十几岁、四十几岁美丽依旧，那就好好地、仔细地读完这本美丽圣经吧，它能让你在今天、明天以及以后都一直自信的、耀眼的美丽下去！

第一图书网, tushu007.com

<<20 30 40女人的保养秘籍>>

内容概要

20、30、40，是女人最重要的三个时期。
二十几岁的青春，三十几岁的茂盛，四十几岁的成熟。
这不同的三个年龄阶段，也有着不同的保养常识，就像女人会有“结婚适龄期”、“生育适龄期”一样。

其实，女人与护肤品的一生缠绵也可以分成不同区间，每个年龄阶段都有着不同的保养重点。
只有把握好每一个保养适龄期，保养的效果才会事半功倍。

第一图书网, tushu007.com

<<20 30 40女人的保养秘籍>>

书籍目录

第一章 女人的保养常识
 第一节 将保养进行到底
  用积极保养赢得主动
  不同年龄的保养重点
  永葆青春的肌体养生
  必不可少的心灵养生
 第二节 美女的四季养生法
  春季补气养神
  夏季避暑去热
  秋季收养去燥
  冬季保湿滋润
 第三节 娇颜永驻的时令鲜果
  苹果，纯天然保养品
  橙子，水润女人首选
  樱桃，时令美容珍果
  猕猴桃，维C之王
  香蕉，美女护肤精品
  草莓，美容养颜大王
  菠萝，美白消脂使者
  荔枝，营养健康专家
 第四节 身心裨益的健康美食
  兔肉，美容佳肴珍品
  猪肉，平凡的小惊喜
  带鱼，海洋弹性尤物
  牡蛎，神赐魔食
  海带，健康美容佳品
  豌豆，天然美容紧肤
  竹笋，蔬菜中第一品
第二章 二十几岁女人的保养秘籍
 第一节 二十几岁之特色
  二十几岁的习惯杀手＆解招
  二十几岁清洁保湿最重要
 第二节 年轻肌肤的保养
  吃出柔嫩肌肤
  喝出美丽容颜
  打造清润美肤
  DIY美肤面膜
 第三节 青春好身材
  美胸有弹性
  轻盈小蛮腰
  拥有纤细长腿
  完美小翘臀
 第四节 完美二十几岁
  黑眸水润明亮
  润唇基础保养

完美纤细玉手
秀发强韧光亮
第三章 三十几岁女人的保养秘籍
第一节 三十几岁之特色
三十几岁必做的保养大事
应对皮肤转折期
第二节 三十几岁女人好皮肤
吃出不衰老肌肤
喝出三十几岁娇颜
三十几岁的白净美肤
抗衰老必做的事
第三节 三十几岁风韵美体
轻熟女美胸秘籍
细腰性感中心
三十几岁的美丽长腿
打造优雅翘臀
第四节 完美三十几岁
眼波流转的风情
双唇丰盈动人
温柔纤纤素手
长发浓郁飘逸
第四章 四十几岁女人的保养秘籍
第一节 四十几岁之特色
四十几岁女人不言老
保养从五脏开始
第二节 四十几岁容颜不老
肌肤的美食保养
喝出美丽容颜
四十几岁的弹性美肤
皮肤排毒修复
第三节 熟女优雅美体
四十几岁的挺翘生活
熟女也有细腰
四十几岁的腿笔直修长
打造浑圆翘臀
第四节 完美四十几岁
成熟OL护眼妙招
美唇圆润饱满
保护细软玉手
亮发浓郁强韧
结束语

章节摘录

“ 春夏养阳 ”，那么，在夏天应怎样注意保护阳气呢？
首要的一点是，人们不能只顾眼前舒服，过于避热趋凉，如在露天乘凉过夜，或饮冷无度，致使中气内虚，从而导致暑热与风寒之邪乘虚而入。
在乘凉时，要特别注意盖好腹部，不少农村地方喜穿“ 肚兜 ”，是很符合养生之道的。
《养老寿亲书》里指出：“ 夏日天暑地热，若檐下过道，穿隙破窗，皆不可乘凉，以防贼风中人。
”《摄生消息论》亦指出：“ 不得于星月下露卧，兼使睡着，使人煸风取凉。
”这些都是宝贵的养生经验，符合夏季“ 养阳 ”的精神。
夏季养生，古人之所以提出保养阳气，关键在于暑热外蒸，汗液大泄，毛孔开放，这样肌体最易受风寒湿邪侵袭。
其次要谨防冷气病：所谓冷气病，是指由于人们久处冷气设备的环境下工作和生活时所息的一种疾病。
轻者面部神经痛、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、容易感冒和不同程度的胃肠病等；重者会出现皮肤病和心血管疾病。
而老年人中出现的各种症状更加明显。
冷气病发生的原因有两点：首先，在久处冷气环境中的人，一旦进入炎热的自然环境时，体内就要发生一系列的生理反应。
除体温迅速上升外，皮肤开始出汗，而带汗的皮肤又往往粘有许多细菌。
当人们再回到冷气环境中时，皮肤和血管马上收缩，细菌很容易利用开张的毛孔进入人体内而引起感染。
其次，人们由于每天多次出入冷气环境，这样人体多次经受冷适应的条件反射，促使交感神经对肾上腺素的大量分泌，无形中给心脏增加了负担。
而在中医理论中，早就有夏季宜养心的说法，因为五脏应五时，具体到夏季是心与之相应。
夏季人们室外活动多，活动量也相对增大，加之夏天昼长夜短，天气炎热，故睡眠时间也较其他季节少一些。
因此，体内消耗的能量多，血液循环加快，汗出亦多。
所以说，在这个季节，心脏的负担是很重的，倘若不注意对心脏的保养，很容易使心脏受到伤害。
由上可知，夏季人们多次反复出入冷气环境，于心脏是不利的，而心属火，伤心即伤阳气。
鉴于上述情况，人们在酷暑一定不要贪凉，谨防冷气病的发生。
方法如下：首先，室内外的温差不宜太大，以不超过5摄氏度为好。
室内温度不少于25摄氏度。
其次，入睡时，最好关上冷气机；冷气房里不要长期关闭，有条件时要常使室内空气与外界空气流通。
再次，当在室内感觉有凉意时，一定要站起来适当活动四肢和躯体，以加速血液循环。
★防尘防晒1．隔离霜作为防尘防晒的首选，其主要作用是抵御外界的污染，为肌肤提供一个清爽、温和的环境。
除了太阳紫外线，空气中还存在着含有尘埃、氨、焦油、二氧化碳、碳等的悬浮微粒，这些微粒同样会使肌肤变得晦暗、无光泽。
2．选用隔离霜时，最好先考虑一下自己的生活习性。
工作忙碌的OL可选择那种集隔离紫外线、空气污染因子和彩妆于一身的三重隔离霜，这样一来既能简化晨间护肤程序，又有利于营造一个自然、透明、持久的完美妆容。
3．肌肤容易出油和长青春痘的OL，应该选择使用起来清新不油腻的乳状产品；干性肌肤则应挑选兼有滋润和保湿成分的防晒隔离霜。
4．不同颜色的隔离霜具有修饰不同肤色的作用。
比如，碧欧泉晶白净化修颜隔离霜就可提供3种润色配方，相当实用。
5．头发长时间暴晒于阳光下，也很容易出现分叉、干湿甚至断裂的现象。

因此选用洗发水和护发素时，也要留意一下产品的防晒功能。
P22-23

编辑推荐

《20 30 40女人的保养秘籍》推荐：“ 女为悦己者容 ”的观念或许已经不占主流，女人只有更科学地关爱自己，才能拥有真正美好的人生。
科学的美丽，才是现代女性的美容新观念。
而《20 30 40女人的保养秘籍》，就非常科学和有针对性地告诉那些渴望“ 更美 ”的女人，学会“ 滋身养性 ”之道、懂得“ 搜罗 ”利于身体的蔬果、学会“ 塑造 ”美丽妆容和形体、努力“ 编织 ”自己的人生脉络，就是最直接、最有效的“ 保养之道 ”。
〈br〉想要自己在二十几岁的时候是众人关注的焦点，想要自己的三十几岁、四十几岁美丽依旧，那就好好地、仔细地读完这本美丽圣经吧，它能让你在今天、明天以及以后都一直自信的、耀眼的美丽下去！

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