

美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健康策略



[美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健康策略 下载链接1](#)

著者:汉竹

出版者:北京出版社

出版时间:2006-8

装帧:

isbn:9787200065343

你是幸运的，在《美人抗衰枕边书》的指导下，你将比别人更有可能过上积极、健康、高质的生活，你将比别人看起来更年轻和富有朝气。岁月静静地流逝，当第一道皱纹爬上你的眼角时，你才惊觉：难道衰老真的降临了？是的，衰老是不可避免的。从25岁开始，衰老就不知不觉地侵入到你的肌肤你的身体，甚至你的精神，你无法阻止它的前行，但你可以让它脚步放慢些，再慢些

作者介绍:

丁辉，著名妇幼保健专家，国家科技成果获得者，瑞典UMEA大学职业健康与行为医学系访问学者，首都医科大学北京妇产医院副院长，华中科技大学同济医学院教授，中华

医学会北京妇产科学会学术委员。卫生部、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心专家委员会委员，中华预防医学会妇女保健学会常务理事，北京预防医学会妇女保健学会主任委员等。从事妇女保健工作近三十年，致力于研究妇女全程保健质量，如母亲安全研究、妇女生殖健康、职业妇女压力与保健、职业有害因素对孕期全程健康影响研究、亚健康保健、青春期少女保健干预策略研究。提出情绪保健、营养保健、身心健康为一体的全人健康理念。创立北京妇产医院亚健康保健中心。先后在国内外学术杂志上发表论文二十余篇，著有《现代妇女保健》、《人类生殖健康》、《伴你安全度过孕产期》、《妇女健康咨询手册》、《点击生殖健康》、《孕前准备方案》、《孕产安全方案》等书籍。

目录: 健康策略一 认识内外致衰因素，让每个细胞都抗衰

我们为何会变老——自由基损伤身体细胞 清除自由基——4种方法激发细胞活力

盐——每天催你老一点 糖——让你未老先衰的“甜蜜杀手”

咖啡因——衰老的“催化剂” 有害脂肪——威胁健康的垃圾

二手烟——让美丽枯萎的幽灵 酒——带走活力的因子 阳光——老化皮肤，不仅仅是晒？

辐射——为何白领女性更易老 化学污染物——无处不在的致衰元凶

重金属污染——生命不可承受之“重” 健康策略二 食物抗衰“3+2”

食物抗衰的3个必知问题 2组食物：致衰食物与抗衰食物 健康策略三

皮肤抗衰——女人不可不保的面子问题 对抗干燥粗糙，做回丰润柔滑水美人

改变黯淡无华，成为永远的红颜知己 消除松弛起皱，肌肤保鲜有妙方

收缩粗大毛孔，细嫩容颜回归术 完美祛斑，坚决不做“美人豹”

击退黑眼圈，让明眸风采依旧 扫平鱼尾纹，塑造眼周靓丽风景 健康策略四

细节抗衰——雕刻如诗风韵 健康策略五 体态抗衰——做轻盈挺拔的自信女人 健康策略六

体能抗衰——永葆青春活力 健康策略七 器官抗衰——由内而外的美丽 健康策略八

性爱抗衰——呼唤爱的滋润 健康策略九 腺体抗衰——掌握衰老的秘密 控者 健康策略十

摆脱亚健康——女人永远快乐和平附录

· · · · · (收起)

[美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健康策略](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健康策略](#) [下载链接1](#)

书评

[美人抗衰枕边书-让美丽永续的10大健康策略 下载链接1](#)