

时尚女人健康指南



[时尚女人健康指南_下载链接1](#)

著者:于帆//杨晓霞

出版者:农村读物

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787504852045

《时尚女人健康指南》从女性当前最受困扰的健康问题入手，结合女性的生理与生活特点，针对时尚女性美肤、排毒、瘦身、运动、睡眠、补钙、补肾等不同健康主题，进行了翔实的解读，并提供了切实可行的日常保健方法。如果你是一位时尚女性，请将此书收藏，放在你的床头，或者办公桌旁，认真阅读，它会为你带来美丽与健康，让你在描绘精彩的人生蓝图时，享受到更多的幸福。你想做一位完美的时尚女性吗？你想在追求高品位、高质量、高素质的时尚生活的同时，也能拥有健康的身体吗？你想在领略时尚生活的同时，可以自由地感受健康生活的馈赠吗？你想在享受事业与生活双丰收的同时，引领健康的潮流吗？

作者介绍：

目录: 前言第一章 做“水嫩”女人，打造如水肌肤 1.你了解自己的肌肤吗
2.你的皮肤有老化迹象吗 3.皮肤“生物钟” 4.“水美人”保湿必知 5.维生素打造皮肤美
6.春季肌肤护理：预防皮肤病 7.夏季肌肤护理要点 8.秋季护肤，内外兼行
9.冬季肌肤保养“七忌” 10.保养肌肤，防晒先行 11.夜间护肤必知的常识
12.洁面细节不可轻视 13.敏感性肌肤的护理 14.油性肌肤的护理
15.面部毛孔粗大基本护理 16.告别熊猫眼小对策 17.皱纹是怎样产生的
18.如何防止脸部皱纹 19.防皱面膜自己做 20.根据生理周期进行肌肤护理
21.常见美白误区 22.美白水果排行榜 23.自制保湿面膜 24.自制美白面膜第二章
做个“无毒”女人：自我健康从排毒开始 1.“毒”女人有多少毒 2.测试：你需要排毒吗
3.人体的排毒器官及其排毒措施 4.科学攻毒“四原则” 5.运动排毒净化你的身体
6.排毒食物明星榜 7.排毒水果明星榜 8.排毒养生菜谱 9.食醋排毒 10.睡眠排毒
11.苦味排毒 12.禁食排毒 13.按摩排毒第三章 做个享“瘦”女人：远离肥胖
1.导致白领发胖的八大恶习 2.让你远离肥胖的五个饮食原则 3.苹果酸奶瘦身法
4.经济有效的瘦身运动 5.有氧瘦身操 6.天然减肥蔬菜“明星” 7.瘦身水果明星榜
8.享“瘦”健康粥 9.享“瘦”蔬果汁 10.享“瘦”茶饮 11.享“瘦”茶膳
12.瘦身凉菜自己做第四章 做个睡美人：会睡觉的女人最美丽 1.睡眠也能影响女性健康
2.睡前好习惯助你快速入眠 3.控制失眠心理调解法 4.床上助眠操 5.贪睡对健康的危害
6.影响女性健康的睡眠恶习 7.睡个美容觉 8.助眠养颜食物 9.安眠补养食谱
10.不良睡眠的健康警钟 11.测试你的“睡商”第五章 做个芳香女人：建立自己的精油王国
1.揭开精油神秘的“面纱” 2.植物精油的神奇作用 3.复方精油的使用方法
4.单方精油的使用方法 5.精油使用常见误区 6.不同精油的使用禁忌
7.如何选购优质精油第六章 做个“钙”女人：远离骨质疏松与颈椎病
1.易患骨质疏松的几种女性 2.骨质疏松的帮凶 3.骨质疏松的预防
4.预防骨质疏松的五大误区 5.日常高钙食物 6.科学烹饪促进钙的吸收
7.十大“高钙”菜谱 8.饮食补钙误区第七章 做挺好女人：拯救你的乳房
1.乳房健康衡量标准 2.美胸运动让你的乳房UP起来 3.自我按摩丰胸法 4.丰胸食物明星榜
5.特效丰胸食谱 6.选择适合你的文胸 7.文胸的正确穿法 8.预防乳房下垂
9.乳腺癌预防守则 10.定期进行乳房自检 11.不要伤害你的乳房
12.乳房认识的六大误区第八章 呵护你的肾，守护健康之源 1.白领女性更容易肾虚
2.肾虚给你的身体“信号” 3.补肾要分阴阳 4.强肾食物大盘点 5.补肾滋阴调养菜
6.女性补肾注意事项第九章 关爱你的私密花园：给私处特别的呵护
1.私处清洁的正确方法 2.夏季私处需特别呵护 3.私处分泌物与月经周期
4.阴道不正常出血 5.白带异常的症状及预防 6.白带异常的食疗
7.私处干燥的原因及其预防 8.内裤选择“四不宜” 9.如何挑选舒适的卫生巾
10.如何正确使用卫生巾第十章 做个运动女人：炫出你的活力 1.女性运动要注意
2.游泳：秀出优美身姿 3.骑自行车：做一个潇洒女人 4.走路健身：最轻松的运动
5.跑步：运动女人的风采 6.跳绳：有效的全身运动法 7.练瑜伽，让你青春不老
8.时尚有氧运动：拉丁舞 9.特殊时期如何做运动 10.警惕这些运动损伤第十一章
做个无瑕疵女人：远离烦恼小疾病 1.抵御黄褐斑，还你一张纯净的脸 2.给痘痘脸换新颜
3.别让自己成为“白发魔女” 4.关注你的口腔，赶走臭味 5.预防灰指甲，防止传染
6.远离脚气，秀出双足 7.去除腋臭，还原女人味 8.防治甲沟炎，扫除瑕疵

9.预防斑秃，秀出美发
· · · · · (收起)

[时尚女人健康指南](#) [下载链接1](#)

标签

女性

职场手册

评论

[时尚女人健康指南](#) [下载链接1](#)

书评

[时尚女人健康指南](#) [下载链接1](#)