

# 从头到脚抗氧化



[从头到脚抗氧化\\_下载链接1](#)

著者:马琴

出版者:青岛

出版时间:2011-2

装帧:

isbn:9787543668423

《从头到脚抗氧化》 内容简介：知道铁为什么会生锈吗？苹果为什么放一会就会变黄？

那都是氧化搞的鬼！现在知道你的身体为何不舒服了吧，同样的道理，人体健康也会时刻受到氧化的侵袭，要知道氧化就是人体衰老的助燃剂！

别再相信“女人的身体在25岁后开始走下坡路”的鬼话了，那不过是身体未老先衰的借口。其实只要你补充身体所需的抗氧化物质，给身体建立起一道抗氧化的屏障，就能使皮肤健康、身材匀称，看上去比实际年龄小得多！

那怎么去抗氧化？挽回我们的青春，挽回我们的身体健康呢？

别担心，《从头到脚抗氧化》会帮助你完成这次健康使命。这本书抓住人体的10个重要部位，就如何开展抗氧化，保持年轻健康态进行了详尽描述。内容科学、实用、简单，让你轻松阅读，轻松掌握！

作者介绍:

马琴，29岁，作为一个酷爱养生的职业女性，总是希望将养生结合到现实生活中，让养生变得更轻松、更快乐。著有《3岁决定孩子的一生》、《从头到脚抗氧化》、《老中医留下的美容智慧》等，深受市场欢迎。

目录: 有问必答 什么是自由基？究竟什么是被氧化？什么是抗氧化物？  
抗氧化物缺乏可能引起哪些疾病？ 如何了解自己的抗氧化能力？  
为什么要做检测？ 抗氧化行动1 最高统帅——大脑 测试：你的大脑抗氧化程度如何？  
1. 每天睡足8~9小时，保障大脑安全与健康 2. 昂首走路脑袋灵光  
3. 用叶酸来恢复记忆 4. 维生素C是大脑的救星 5. 远离“慢性毒品”——止痛药  
6. 经常说话保持思维顺畅 7. 每天三次深呼吸 8. 音乐——神奇的大脑按摩师  
9. 活化大脑，每天嚼7分钟口香糖 10. 挽救大脑：多吃水果和蔬菜 抗氧化行动2  
青春背影——头发 测试：你的头发抗氧化程度如何？ 1. 头发的五大天然杀手  
2. 头发要时常修剪才能保持活力 3. 做好基本清洁，让头发远离衰老  
4. 使用内含氨基酸等成分的洗发护发用品 5. 生发养发食品大荟萃  
6. 滋养护理，让粗硬的发质“屈服” 7. 拯救掉发——美丽留得住  
8. 为你的秀发撑一把伞 抗氧化行动3 清澈湖水——眼睛  
测试：你的眼睛抗氧化程度如何？ 1. 隐形眼镜连续佩戴别超过8小时 2. 经常热敷眼睛  
3. 维生素A让眼球活一点 4. 叶黄素给眼神添魅力 5. 莫让眼药水伤害你的眼睛  
6. 不可轻视的“黑眼圈” 7. 菊花是养眼的上品药材  
8. 为何要说“枸杞红了，眼睛亮了”？ 9. 眼部抗氧化，不同年龄的不同选择  
10. 多吃深色蔬菜，眼睛抗衰老 抗氧化行动4 最硬的骨头——牙齿  
测试：你的牙齿抗氧化程度如何？ 1. 警惕“牙齿矿化”危机 2. 牙齿美容误区  
3. 牙齿越白越好吗？ 4. 氟可以坚固牙齿 5. 选对牙刷才能跟牙齿亲密接触  
6. 牙膏的作用不仅仅是清洁 7. 刷牙方法决定牙齿健康  
8. 牙签和牙线：筑起口腔的第二道防线 9. 护齿食品面面观 抗氧化行动5  
面若桃花——皮肤 测试：你的皮肤抗氧化程度如何？ 1. 氧化是肌肤衰老的最大威胁  
2. 维E护肤法——从内到外养出不老容颜 3. 做足基础保养，肌肤活力旺旺  
4. 抗氧双子星——护肤品+彩妆 5. 终极反“孔”行动，重拾细嫩美肤  
6. 肌肤抗氧化十大标兵美食 7. 睡觉前要做的肌肤保养工作  
8. 胶原蛋白保持皮肤弹性 抗氧化行动6 女人的第二张脸——胸部  
测试：你的胸部抗氧化程度如何？ 1. 警惕：女人胸部过度氧化的六大元凶  
2. Bra最好大半号 3. 快乐是女性乳房健康的最好武器 4. 中医，让胸部更健美  
5. 动手齐来做乳房保健操 6. 生活细节，帮你坚挺自信  
7. 小小花生米，也能成就完美胸部 8. 合理饮食保障乳房健康时间  
9. 健康新时尚：给乳房放个假 抗氧化行动7 由内而外的美——肠道  
测试：你的肠道抗氧化程度如何？ 1. 肠子漂亮，人就美 2. 最先衰老的器官——肠道  
3. 人体90%的疾病与肠道不洁有关 4. 一天不排便等于吸三包烟

5. 善良的肠道“居民”——益生菌 6. 大豆低聚糖恢复肠道健康  
7. 利于肠道健康的五类漂亮水果 8. 六招为肠道做美化  
9. “三扫帚”扫清肠内毒素抗氧化行动8 生命的温床——子宫  
测试：你的子宫抗氧化程度如何？ 1. 认识形形色色的子宫“杀手”  
2. 莫让化妆品侵袭到子宫 3. 健康性生活保护你的子宫 4. 宫寒=天空中没有太阳  
5. 正确审视子宫肌瘤 6. 体内雌激素的状况抗氧化行动9 让性感自此蔓延——褪部  
测试：你的腿部抗氧化程度如何？ 1. 每周最多穿两次紧身裤  
2. 女性腿部的美化，把握三个黄金点 3. 腿老是人老的先兆——勾脚、绷脚法  
4. 想要腿部线条更柔美，就去散散步 5. 拯救寒腿，MM的暖腿养生秘籍  
6. 女性要多多爱护膝关节抗氧化行动10 让生命之路更稳妥——足部  
测试：你的足部抗氧化程度如何？ 1. 脚底秘密知多少？ 2. “其实我的脚很痛！”  
3. 教你选鞋子 4. 一定别小觑了泡脚的魔力 5. 小心你的跟腱  
. . . . . (收起)

[从头到脚抗氧化\\_下载链接1](#)

## 标签

养生

皮肤

美容

## 评论

无聊！不过关于在脸上开联合国会议与宫颈糜烂之间的段子，我借来侃过。

-----  
R161-49/7112

-----  
[从头到脚抗氧化\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[从头到脚抗氧化\\_下载链接1](#)