

上班族最需要的美颜保养书



[上班族最需要的美颜保养书 下载链接1](#)

著者:谢春玲

出版者:

出版时间:2011-9

装帧:

isbn:9787535768452

这是一本专门为上班族女性量肤定制的美容保养书，汇集了作者10年的美颜保养精华，内容涉及美体塑形、护肤保养、健康管理以及特殊护理等多个方面。在书中，作者将多年来研习《黄帝内经》《本草纲目》等中医经典的心得，并结合自己多年的实践经验，专门针对上班族女性研究出了一套轻松、简单、省时、见效快的经济美肌保养方，是千万上班族女性的最佳选择。

作者介绍：

谢春玲，毕业于湖南中医学院，自幼研习《黄帝内经》《本草纲目》等中医经典，对养生保健和营养学有着深入的研究，并将中国传统中医与现代医学相结合，专门针对上班族女性研究出一套有效、实用的养颜美容技巧，广受上班族女性的追捧。曾出版《小美女28天美容养颜经》《五色果蔬养颜经》等图书。执业医师资格编码：1999431414329 30730208002。

目录: 目录：

前言 工作着，并健康美丽着

PART 1 上班族必看的厨房美容术

塑造最U美曲线

最适合上班族的暖身瘦身黄金粥 / 2

黄芪补气粥，减肥、壮胆很管用 / 4

梨形身材速变S形曲线的饮食秘方 / 6

要健康瘦身，喝山药茯苓乳鸽汤 / 8

滋阴鸭汤帮你“浇”灭火气，不做“火美人” / 10

最靠谱的美白祛斑法 / 13

“林妹妹”要多喝郁金鸭汤，能活出花样人生 / 15

PART 2 学会管理你的身体

开启健康美丽第一步

“向太阳致敬”，提神醒脑、缓解疲劳 / 18

“瑜伽式眼保健操”让美眸顾盼生辉 / 22

完美背部曲线轻松练出来——“瑜伽眼镜蛇”式 / 24

微整形时代的美鼻法——“瑜伽摩鼻法” / 27

做个“睡美人”如此简单——睡前“入静功” / 29

按摩淋巴，塑造人见人爱尖下巴 / 31

你也能像奥黛丽·赫本一样优雅迷人 / 34

趣味动作消除“鼠标手”，让美在指尖跳跃 / 38

甩掉“蝴蝶臂”，让手部线条更完美 / 40

练得身形似鹤形——减肥塑身的瑜伽小功法 / 43

家有“美腿方”，腿粗不用慌 / 47

如何让暗黄肤色一扫光 / 50

遇见最快乐的自己——身心灵的瑜伽修炼套餐 / 53

PART 3 玩出来的健康美丽

上班族最爱的快速保养法

每天按按足三里，美丽健康一辈子 / 56

早餐“踢踏舞”，完美你的生活 / 58

四招除皱术，年轻态的选择 / 60

动动嘴，你就能瘦脸 / 62

女人养颜先养肾，养肾关键在命门 / 64

最不费力气的减肥、养颜秘术 / 67

看电视也能瘦身，“沙发土豆”有福了 / 69

比咖啡还提神的健康小招数 / 71

喜欢在镜前摆“养生pose”的女人不容易老 / 74

1分钟的舒展操，堵车不忘塑美体 / 77

“拉拉扯扯”更健康 / 79
爱给身体找“别扭”，不做上班奴 / 81
分享我的健康心经：飞机上也能做的保养术 / 86
“齿若编贝”就这么简单 / 88
PART 4 经、孕、产、乳期的特殊关爱
给你的美丽加加油
很老很老的“贴心方”——痛经不再愁人 / 92
好好爱自己——经期头痛的自我调治法 / 94
“草”养女人，幸福一生 / 97
不紧张的生活，全靠白扁豆橘皮粥 / 99
保暖工作做得好，特殊期就过得好 / 101
孕中三件“宝”，让你好“孕”不衰老 / 103
如何清清爽爽坐月子 / 105
PART 5 上班族俏妞的早餐时光
——时尚养生站
能量早餐在几点吃最健康 / 108
晨起一杯蜂蜜水，排毒养颜“必修课” / 110
黑豆精力粥真有那么好吗 / 112
“五行豆浆”，喝出来的美丽和健康 / 114
给你的生活加点色彩——“速食”鲜蔬早餐 / 116
测一测：你吃水果的方法对不对 / 118
早餐更要吃得像平民 / 120
管理好早餐，创造永久美的机会 / 122
最佳黄金早餐实例介绍 / 123
PART 6 上班族俏妞的午餐时光
——能量储备站
营养午餐在几点吃最健康 / 128
“美其食”才能美其身心 / 130
用“蔬菜浓汤”来代替维生素片吧 / 132
膳食营养巧搭配，健康食谱大公开 / 134
为了健康美丽，哪些食物千万不能吃 / 136
最讨胃喜欢的食物是什么 / 138
介绍你一道开胃美容凉拌菜 / 140
与自制午餐便当有关的那些健康事儿 / 142
午餐怎么吃最减肥 / 145
果汁美容，喝法大有讲究 / 147
最养颜午餐便当实例介绍 / 149
PART 7 上班族俏妞的晚餐时光
——消脂塑身站
你可以做到怎么吃也不胖 / 152
晚餐的“主角”最好是什么 / 154
“四物粥”——上班族女性的最佳补给 / 156
平民晚餐什么时候吃最健康 / 158
上班族必读：饭局上的健康养生经 / 160
你身边的天然“解酒药” / 162
睡前喝牛奶，不如喝杯“安神助眠茶” / 164
优享健康生活，熬夜时的最佳养生养颜餐 / 166
最瘦身营养晚餐实例介绍 / 168
PART 8 应急养颜小技巧
上班奴翻身巧变“白骨精”
DIY果蔬面膜——纯天然的美肤法宝 / 172
防晒霜怎么用最有效 / 174
你不知道的婴儿润肤油妙用方 / 176
防患于未然——出门在外护理急救方 / 178

干燥时节的保湿助力，让肌肤水嫩嫩 / 180
甩开黑眼圈，滤干茶包就能做到 / 182
健康生活每一天——吹风机的养生妙用 / 184
出差也可以是一次美好的旅程 / 186
花草茶的美容功效真不错 / 188
“减法”化妆法，越简单越美丽 / 190
完美底妆第一步 / 192
PART 9 上班族低成本保龄法
活得美丽精致太简单
偶尔给你的眼睛放个“假” / 196
再忙也不要憋“二便”，让毒素无处藏身 / 198
你和手机的安全距离有多远 / 200
各种辐射，我们伤不起 / 202
睡觉开窗，又脏又不健康 / 204
你的皮肤为什么爱“罢工” / 206
聪明女人绝不会做的事 / 208
这样做，你就是在给自己找麻烦 / 210
爱美的女人最怕什么 / 212
怎样才能养出又浓又密的睫毛 / 214
化妆品的保质期到底有多久 / 216
亮丽秀发养成术，有些事不能省 / 218
自制养甲油，让你美在指尖 / 221
· · · · · (收起)

[上班族最需要的美颜保养书](#) [下载链接1](#)

标签

养生

养颜

保养

美容

谢春玲

生活

很实用的一本书呢~

时尚

评论

贵在实践

看过挺多此类的书，这本真不怎么样

灰常灰常喜欢的一本美容书，很精美，前面的彩页非常实用，而且非常方便，一目了然~美容和健康都有涉及到了，一本顶两本用！

感觉还不错

一般

[上班族最需要的美颜保养书 下载链接1](#)

书评

女人对于美丽的追求就像是一种毕生的功课，持之以恒，坚持不懈，有魅力的女人不一定是美丽的，但是美丽的女人却一定很有魅力。想做个既美丽又独具魅力的女人么，美颜保养自然是必须的。对于上班族来说，由于大量的时间花费在了工作上，平时偶有空闲也需要去做一些自己想做的或...

美容瘦身是女人最热衷的话题谈资，让女人最为苦恼之处也在于此，二者取其一到底哪个更重要？其实无法定夺，女人的脸蛋很重要，身段也马虎不得，一个是女人的命，一个是女人的魂。但对于职场办公室一族来说，“双陷”者居多，而最紧要的是在这种貌似养尊处优中，不光失了容...

至今尤记得小时候听到的一个相声段子，其中面似靴皮的捧哏老人家振臂高呼：我要美丽！效果出奇的搞笑。对美的追求应该是不分年龄种族性别的，而相对来说，对于女性，这种追求之心尤为彰显迫切。即便天生无可自己掌握选择，并非丽质却也难以自弃，后天持之以恒的养颜保养同等重...

西施之美在于不施粉黛的自然，玉环之美在于自身所散发的优柔尊贵气质，貂蝉之美在于惹人爱怜的娇羞模样，昭君之美在于孤凉心境的旷达流露。这些个儿自古以来的美人形象，都是大家所熟悉的吧？多年以来人们也习惯了以古代四大美人的标准来评断“美”的含义。其实，在我的印象中...

[上班族最需要的美颜保养书 下载链接1](#)