

《大美人的生物钟美颜圣典（晶莹剔透的美肌不是不可能！）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787307110434

编辑推荐

毛孔粗大
痘痘一波未平一波又起
色斑不减反而增加
.....

众多爱美女士被这些肌肤问题所困扰，美容院、品牌护肤品各种尝试，但不见成效。可曾想过有什么*安全、*实用的方法？子午流注生物钟，在古医书中早有记载，可结合人体特征从内改善肌肤问题。

零瑕疵的肌肤将不再不可能！

内容简介

毛孔不细腻，痘痘一波未平一波又起，色斑不减反而增加.....不少女人都有这些肌肤问题的烦恼，而且花了大价钱用大品牌护肤品也不见成效。其实，可能只是您在不对的时间用不对的方法而已。

大美人的生物钟美颜圣经提倡安全、可行的子午流注生物钟美颜法，从根源解决肌肤问题。晶莹剔透的肌肤其实离您并不遥远！

作者简介

花木蓝，原名朱丹，80后女孩，毕业于人体科学专业科班出身的她具有扎实的医学功底，喜好研究中医学和人体生理学，对美容、减肥、塑身颇有研究，热爱美容“事业”。

目录

1 ???????

- ??? ?????
- ??? ????????
- ??? ????????
- ??? ????????

2 ????????

- ??? ????????????
- ??? ????????????
- ??? ????????????
- ??? ????????????

3 ????????

- ??? ????????????
- ??? ????????????
- ??? ????????????
- ??? ????????????

4 ????????????????

- ??? ????????????
- ??? ????????????????
- ??? ????????????????
- ??? ????????????
- ??? ????????????????
- ??? ????????????????
- ??? ????????????????

在线试读部分章节

告别失眠，睡前之建议

其实，失眠就是生物钟在作祟，几天的熬夜之后，生物钟已经将睡眠时刻牢牢记住。所以，当你想要调整过来的时候，怎么也睡不着，因为生物钟已经记住了之前的睡眠时刻。所以，想要告别失眠，还要从生物钟着手。告别失眠，除了注意到一些关于睡眠的要点，以及一些禁忌之外，能不能睡得好，关键还在于自己的状态。那么，如何促进自己进入睡眠状态呢？

建议一：养成适于入睡的生物钟。每个人都有自己的睡眠周期，不妨关注一下自己，看看自己在什么时间入睡最快，用什么姿势入睡最快。选择合适的时间和方式，久而久之养成自己的生物钟，相信之后入睡就没那么困难了。

建议二：做运动。适当的运动能够缓解交感神经系统，据有关研究显示，运动能够有效改善睡眠质量。与其晚上躺在床上不停地数绵羊，不如做一些运动来提高睡眠质量，但是最好不要在睡前做，也不能太剧烈。现在瑜伽、普拉提、有氧操等十分流行，而且能够明显改善人的睡眠状态，不妨试一试。

建议三：注意自己的晚餐。晚餐时不要吃太刺激的东西，因为那会让你一整晚都觉得胃里难受。晚餐应该清淡一些，多吃一些新鲜蔬菜和水果。让各个器官的负担都小一些，也是有助于睡眠的。另外，还可以在睡前喝一杯加了蜂蜜的牛奶，更有助于睡眠。

建议四：洗澡按摩。睡前洗个热水澡，加快血液循环，让身体处于十分放松的状态是十分有助于睡眠的。如果再加上一些小小的按摩，其效果就更好了。另外，有一些穴位是可以促进睡眠的，如百会穴、涌泉穴和足三里等，在睡前按一按这些穴位，对睡眠会很有帮助的。如果觉得洗澡浪费时间的话，那就准备热水烫烫脚吧，不但有助于睡眠，对身体也有好处。同时，可以吃一些促进睡眠的食物。

牛奶：牛奶中含有人体必需的氨基酸——色氨酸，色氨酸具有安眠的作用。如果将牛奶温热一下，其在胃里产生的温热感也会产生催眠的作用。

核桃：大家对核桃的理解就是补脑的食品，其实核桃是一种使人强壮的干果，含有亚麻酸、亚油酸、优质蛋白以及维生素和磷脂等，既能健脑，又可美肤。针对神经衰弱、多梦、食欲不振等都有一定疗效，吃些核桃仁，对睡眠是很有帮助的。但是，肾虚火旺的人要慎食核桃。

桂圆：桂圆性温味甘，桂圆肉能够补益心脾，还可安神养血，针对失眠健忘有一定疗效。桂圆也经常入药，治疗一些心脾两虚和失眠多梦的病症。

莲子：莲子有养心安神的功效，特别适合一些因心烦意乱而失眠多梦的人，可以用莲子心加上少许的盐，用水煮开，每晚睡前喝一点儿，有助于睡眠。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)