

《中年女性抗衰老妙法*》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508248080

内容简介

本书首先扼要论述了中年女性衰老的基本特点，然后从科学饮食、运动强身、养生健体、心理保健、睡眠充足、美容护肤、药物调理、祛除疾病方面详细介绍了中年女性抗衰老的种种妙法，并解答了抗衰老中的难点、疑点、盲点和热点问题。其内容丰富，方法科学实用，是中年女性抗衰老的锦囊和留住青春的智慧库。

作者简介

程朝晖，中华全国工商联美容化妆品商会副会长，连锁经营专业委员会主任，香港朝晖美容集团、南京朝晖美容连锁有限公司董事长，香港朝晖国际美容美发学院院长，南京中医药大学客座教授，南京大学礼仪美容顾问，中国人民大学、美国南加州大学工商管理硕士，江苏省工商联美

目录

一、中年女性的衰老与抗衰老

（一）衰老变化

- 1.衰老的早期征兆
- 2.何谓过早衰老
- 3.中年女性日趋衰老的原因
- 4.中年女性衰老的面部变化
- 5.中年女性衰老的体形改变
- 6.中年女性衰老的心理特点
- 7.中年女性各系统生理功能衰老的变化
- 8.衡量中年女性健康状况的标准
- 9.中年肥胖是衰老的先锋
- 10.更年期是衰老的象征
- 11.人为什么会英年早逝
- 12.人老先从腿上老
- 13.中医学关于衰老的认识

（二）衰老能延缓

- 1.延缓衰老应从30岁做起
- 2.中年女性如何看待年龄
- 3.做好保健有利于健康和防止早衰
- 4.中年女性更需要抗衰老
- 5.中年人“硬熬”是早衰的大忌

- 6.人到中年怎么做能延缓衰老
- 7.延缓衰老力戒绝对化
- 8.高雅的癖好有利于健康和抗衰老
- 9.多读书能延缓衰老
- 10.书法家的寿命比一般人长
- 11.欣赏美好事物可以抗衰老
- 12.延缓衰老之道在于“和”
- 13.保持平衡抗衰老
- 14.延缓衰老忌久坐
- 15.中年女性抗衰老十句话
- 16.抗衰老要定期健康查体

二、科学饮食抗衰老法

三、运动强身抗衰老法

四、养生健体抗衰老法

五、心理保健抗衰老法

六、睡眠充足抗衰老法

七、美容护肤抗衰老法

八、药物调理抗衰老法

九、祛除疾病抗衰老法

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)