

# 《30几岁女人的健康驻颜术》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年11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：9787550200449

## 编辑推荐

男人越老越俏，女人越老越糟？30几岁女人青春永驻的魔法书！是遗传，是懒惰，还是劳心劳力？揪出女人衰老的罪魁祸首，解读女人不老的秘密，轻松留住青春！

## 内容简介

《30几岁女人的健康驻颜术》从科学的视角出发，对30几岁女人如何调理和保养自己予以了细致、科学的阐述，告诉30几岁女人如何留住岁月、留住青春，是30几岁女人居家养护不可或缺之书。豆蔻之年是女人一生中最美丽的，从头到脚美到了极致。然而30几岁的女人身上却镌刻着岁月的痕迹。30几岁的女人如何让青春的脚步留住呢？

## 作者简介

方乐明，安徽省作家协会会员，曾任时尚杂志编辑、记者。1990年开始发表作品，现在全国各地报刊发表小说、散文等200余篇，计400余万字，并有多篇作品获奖。

## 目录

### 第一章 美丽女人常护五脏六腑

- 1.注重身体内部调养，塑造外在之美
- 2.心脏好，肌肤就好
- 3.姣好容貌，源于好肝脏
- 4.养好脾脏，青春常驻
- 5.女人要水润，必须养好肺脏
- 6.女人不老，肾脏要养好

### 第二章 女人体温适当，身材匀称苗条

- 1.温度决定美丽
- 2.测试一下你的体温是否正常
- 3.女人体温低，危害真不浅
- 4.低体温的罪魁祸首
- 5.食疗提高体温

### 第三章 养护好卵巢，青春才会常驻

- 1.保养卵巢，鲜花常开
- 2.从补养肝肾入手，滋养卵巢

3.按摩卵巢穴位的方法

4.练习瑜伽，女人保养好自己的卵巢

#### 第四章 肌肤保养好，才会白皙滑嫩

1.女人如何保养身体肌肤

2.重视去角质，肌肤才会光洁

3.女人滋润洁面有要点

4.排毒使皮肤滋润

5.女人身体肌肤保养重点部位

6.教你如何选择护肤品

7.教你几招美白肌肤

8.教你消除橘皮组织的妙招

9.保养背部有高招

10.沐浴让身体光洁如脸

#### 第五章 保养乳房，勾勒胸部曲线

1.保养你的乳房，使它健康坚挺

2.女人挑选文胸有讲究

3.女人姿态正，乳房得保护

4.女人气血顺畅，乳房才会健康

5.按摩乳房的穴位，养护乳房

6.常做丰胸操，使乳房坚挺

#### 第六章 健康漂亮的女人如何保养腰腹

1.腰腹部常保暖，女人好身段

2.久坐的女人，更须保养腰部

3.经常按摩，保护女人腰部

4.女人如何做腰部保健操

5.女人常做腰部保健功，健康一辈子

6.做水中运动体操，时尚女人的首选

#### 第七章 保持健美形象。要养护好腿部

1.好习惯练出一双美腿

2.借鉴腿模养护腿部的方法

3.腿部疲劳时，如何按摩

4.注意朔形，养护美腿

5.久坐的女人如何做美腿操

6.腿部健美操练习法

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)