

# 《细节决定健康》

## 图书基本信息

书名：《细节决定健康》

13位ISBN编号：9787500689119

10位ISBN编号：750068911X

出版时间：1970-1

出版社：夏嘉 中国青年出版社 (2009-10出版)

作者：夏嘉

页数：277

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《细节决定健康》

## 前言

自古以来，人们都将女人比喻为娇艳的花，一个小女孩出落成水灵灵的大姑娘，就像一朵花儿慢慢绽放；成熟女人就是绽放着的花，美丽地散发着馥郁的芳香。然而，花儿终究会凋谢，女人慢慢会衰老、会步入更年期，甚至老年。那么，女人在整个人生历程中会经历怎样的变化，了解这些变化及其机理，则可以使你更好地了解自己，同时也可以采取相应的措施延缓花儿的凋谢，让美丽更长久些。美丽是天生的，也是后天养成的。无论是否天生丽质，都要依赖后天的努力经营与自我完善来呵护美丽。几乎所有女性的一生，都会经历从女孩 - 妻子 - 母亲的角色转变，在这个过程中，经期、孕期、哺乳期、更年期都是造成女性容颜变化的特殊时期。因此，女性只有多关注自己的特殊生理时期，多善待自己，才能平稳地度过这些“多事之秋”，让自己永葆美丽容颜。本书精撰了369个经典美容细节，全面而详细地告诉你美丽一生的重要法则。关心做女人的每一个细节，从排毒、美体、养颜、塑身、着装穿戴、美容护肤、生理保健、身心调理、夫妻性爱、气质品位、完美孕育等，用日常生活中随手可得的方法帮助你实现保养全身、留住青春、展现美丽的愿望，让曾经的梦想变成真实。只要你熟读了本书，并按本书的细节去关爱自己、呵护自己，让自己在日常细节中得到修炼与完善，就一定能生活得潇潇洒洒、俏丽得水水润润、漂亮得无可挑剔，从而成为一个真正美丽、精致、有品位的女人，一个在举手投足间都洋溢着女人味的女人！

# 《细节决定健康》

## 内容概要

《细节决定健康:女人必知的369个美容细节(美容版)》内容简介：世上没有丑女孩，只有不讲细节的懒女孩。真正的美是由内到外的，是不经意时的优雅。美得自然，才是美容的精髓！容颜装扮美丽得体源自细节，注重细节，让女人从头到脚美得无可挑剔。细节让女人持久散发优雅气质，永葆容颜的完美和青春的朝气！细节决定女人是不是优雅，细节决定女人是不是美丽。细节打造极品女人，细节成就魅力女人！

# 《细节决定健康》

## 作者简介

夏嘉，北京东方瑞丽医学整形医院院长，北京医学奖励基金会医学美容分会专家委员会委员，20世纪90年代中期医学院毕业，曾就读中日社会科学院研究分院经济法专业，多年来致力于中国整形美容学科的研究与建设，多次出访美国、英国、法国、韩国等地做学术交流，热衷中国整形美容事业的发展。以前瞻性的审美视角和高超精湛的专业水准，引领中国时尚女性走向丰富多彩的美丽人生。

## 书籍目录

第1章 由内而外，塑造最真实、最自然的美丽：五脏平衡。五脏健康是美丽的基础女人，你要学会养心001。心气足，容颜不衰002。美丽要从“心”做起003。让你的动脉保持年轻与健康004。“会吃”的人养心补血、润肤养颜护肝美容总相宜005。肝气不充足，肌肤暗淡无光006。护肝养颜，从点滴习惯做起007。春天吃温润食物，可补肝养颜008。援助肝脏排毒防衰老健脾，让你和美丽有个约会009。“脾气”健运，气色好010。按摩足三里与吞“金津玉液”可健脾养颜011。强健脾胃，排毒抗衰老养好你的肺，绝不作“林黛玉第二”012。肺气不足，皮毛枯槁无光013。顺应时令养好肺，一年四季都美丽014。补肺三招，健肺又养颜015。清肺排浊，防衰养颜别让肾虚使你的容颜在暗中流逝016。肾精不固，则使你与健康美丽无缘017。刺激+按摩，固肾又养颜018。黑色食物可固肾养颜第2章 女人味让你美丽到底：保护好乳腺和卵巢，更有女人味调理内分泌，美丽不塞车019。“五大罪状”控诉内分泌失调020。女人健美从调理内分泌做起021。中西调理，让你健康美丽两不误月经要准，容颜才正022。做个经期漂亮女人023。女性如何应付经期疼痛024。检查不良习惯，与月经不调说ByeBye025。月经不调会直接影响容颜吗026。生理周期如何饮食能益颜健体027。月经不调，经后需治斑028。电脑关女月经不调需要补肝妇科疾病写在你的“脸”上029。脸上生斑小心妇科疾病030。警惕功能失调性子宫出血使你花容失色031。预防妇科疾病，注意背部保暖032。注意内裤上的妇科密码——白带033。文胸戴错，也会招来乳腺炎034。防治乳腺炎要从清洁开始035。阴道淤毒是女人美丽衰退的元凶036。雌激素保持女性魅力永不衰老037。远离子宫肌瘤，做健康美丽新女性038。保养卵巢，保鲜女人味039。当美丽遭遇阴道炎040。做美丽女人，谨防宫颈糜烂第3章 美的肌肤胜过华贵的时装：呵护自己的“天然外衣”保养入门第一课，了解自己的肌肤041。了解你的肌肤年龄042。护肤要认清自己的肌肤043。如何选择适合自己的护肤品044。你知道每天护肤的最佳时间吗045。根据肤质选择保湿法不同类型皮肤的护理046。干性皮肤的养护方法047。油性皮肤的养护方法048。中性皮肤的养护方法049。混合性皮肤的养护法050。敏感型皮肤的养护方法各年龄层女性的皮肤保养重点051。20~25岁女性皮肤保养重点052。25~30岁女性皮肤保养重点053。30~35岁女性皮肤保养重点054。40~50岁女性皮肤保养重点055。50岁以上女性皮肤保养重点洁面，洗出好气色056。洗脸方法正确，清洁效果加倍057。干性皮肤洗脸法058。中性皮肤洗脸法059。油性皮肤洗脸法060。衰老皮肤洗脸法一白三分俏：美自动人，自己动手061。女性必学美白皮肤十件事062。珍珠粉美容效果好063。用鸡蛋造就美白肌肤064。亮白肌肤也爱好喝茶065。吃对食物，告别黯然肤色066。三款中医滋补让肌肤嫩白067。日夜美白功课表第4章 五官保健：美丽的形象，起于一丝不苟白玉美齿，为美丽添彩068。牙龈出血怎么防止069。牙齿发黄，敌人是谁070。刷牙的正确方法与最佳时间071。日常五法让你拥有颗颗白玉072。让你的口气天天清新宜人073。七种让牙齿更美白的食物面部一朵花。全靠鼻当家074。鼻子常保持清洁才雅观075。鼻子按摩操，保健又美观076。教你急救鼻出血077。爱美也不可剪除鼻毛078。鼻子化妆的技巧原来耳朵也可以这么美079。耳不宜常掏，以防耳聋080。耳内有异常分泌物应注意081。小心打耳洞带来大麻烦082。常揉耳，美颜健身083。不要让耳鸣影响你的聪明伶俐明眸善睐，光彩更照人084。明眸顾盼，细心护理085。眼闹“干荒”不漂亮086。眼皮浮肿可能不只是缺觉087。双眼皮虽美。不可轻易做088。美目盼兮从良好习惯开始089。按敷+营养，赶走黑眼圈090。推迟鱼尾纹，保持青春美丽091。眉形与脸型会搭配，美丽自然来丰满红润的双唇更能充分展现女性的魅力092。“红唇一族”不可一味图性感093。干燥气候不要用舌头舔嘴唇094。唇彩肤色对对碰095。唇部化妆要讲究卫生第5章 美丽永不衰老：延缓青春，做一个永不放弃美丽的女人保持紧致有弹性。肌肤年轻20岁096。让你的肌肤润泽而有弹性097。皮肤紧致，面容更年轻098。好习惯让身体无处不紧致099。奇效中药，防未老先衰将保湿润肤进行到底100。水润女人一天的进水计划101。五种食物让你的肌肤滋润可弹102。皮肤保湿不等于皮肤补水103。女性的肌肤在23岁之前就应该保养104。冬夏两季的皮肤保湿细节让皱纹推迟十年105。打好岁月持久战，让肌肤衰老晚些来106。警惕，腹部脂肪过盛易衰老107。千万不要助“皱”为虐108。防止皱纹，从小处做起109。挽留青春，不吃“衰老”食品110。生活节制、规律可抗衰老111。早衰也可以早预防112。注意食盐过多易长皱纹113。防治皱纹食物大点兵让你的肌肤再现青春的风采114。用化妆品真的可以青春不老吗115。运动使皮肤更年轻116。保持一颗年轻的心第6章 排毒，永不过时的养颜功课简单生活，轻松排毒117。调理生活习惯，轻松开始排毒118。排毒不必尽靠胶囊119。排毒要远离铅毒的危害120。行之有效的流汗排毒121。先排毒，后怀孕排补通调，一身轻松122。借用食物，合理排出毒素123。排毒疗程中的一些问题及解决办法124。便秘。不要随便吃排毒药125。红糖，女人

## 《细节决定健康》

排毒养颜的佳品126. 肠中常清, 养颜长生做“无毒”美人, 但不可盲目排毒127. 乱吃排毒品不可取128. 排毒 美容养颜129. 自然排毒才健美·第7章 头发也是身体的一部分: 秀发如云的秘密润发乌发, 美丽更自信130. 食物微量元素让头发秀起来131. 远离损发的不良习惯132. 秀发日常保养护理细节133. 护发不要走进误区134. 让秀发远离静电135. 适应四时, 护发更靓丽洁发香发, 秀发达人洗发的必修课136. 快捷五步骤, 洗出靓丽秀发137. 正确使用洗发水、护发素138. 选对洗发水。洗出秀发飞扬139. 洗发水不要直接抹在头上140. 外出回家别忘清洗头发141. 怎样把头发弄干不受损伤142. 洗发店洗头, 莫忘保护自己的秀发143. 教你对付油油的头发防脱生发, 刻不容缓144. 补肾生发数芝麻145. 四款药膳, 让你聪明不“绝顶”146. 防脱发应注意生活细节147. 睡眠不好当心脱发148. 白头发不能随便拔149. 女性爱吃甜品易生白发150. 吃对饮食, 白发也会变黑发151. 内外兼顾, 将恼人的头皮屑一网打尽152. 注意护理细节, 预防头皮屑按摩梳理, 秀发发型更动人153. 发宜多梳, 不宜多洗154. 巧按发质梳发型155. 梳理发型时注意细节更漂亮156. 选对发饰使头发光彩靓丽烫发焗油, 靓丽头发不可忽视健康细节157. 烫发虽美, 小心别伤害了头发158. 时尚染发有损健康159. 别让吹风机伤了头发修剪定型160. 了解修剪头发的合理周期161. 卷发造型的护理与保持第8章 香体瘦身: 身体皮肤的保养美颈玉肩, 隐藏你的年龄秘密162. 美颈日常护理法163. 小动作, 打造天鹅美颈164. 预防颈、背痛, 姿势要端正165. 女士要小心“挎包病”166. 颈椎早衰要及早预防减肥塑身, 窈窕曲线不是梦想167. 减肥不可急于立竿见影168. 帮你“吃”掉脂肪的食物169. 饮食减肥, 不仅仅是节食170. 白领女性, 教你瘦掉小腹171. 步行减肥, 简简单单172. 减肥应因人、因时、因地、因利而异173. 减肥良方是跳绳174. 水果减肥不可大吃特吃增肥壮体, 骨感也要健康175. 减肥别进入饮食误区176. 过分消瘦的人怎样增肥177. 消瘦女人想增肥, 会吃也能曲线关香体除臭: 光滑肌肤, 从洗澡开始178. 教你干季洗出完美肌肤179. 花草浴, 让你洗出美丽180. 乳房沐浴健美法181. 女人清洁身体, 水温因身体部位而异182. 洗浴时浴液要尽快冲洗掉183. 热水淋浴不宜过久.....第9章 饮食与美容: 营养是青春风采的源泉第10章 中医中药美容: 调理气血津液, 维持容貌健美第11章 三分长相, 七分装扮: 化妆品与皮肤美容第12章 会睡的女人美到老: 睡眠是美肤的生命第13章 顺时而养: 四季皮肤护理第14章 运动是美容之本: 运动的女人最美丽第15章 情绪与美容: 快乐健康就是美第16章 女人的魅力穿出来: 穿出自己的气质与风格第17章 特殊时期, 给自己特别的关爱



### 章节摘录

日常食物各类各样，不同的食物含有不同的营养成分，对人体起着不同的营养作用。在抗衰老食物的成分中，核酸的功能是延缓衰老，健肤美容，延年益寿的最佳元素。人体的皮肤细胞每15日更新一次，核酸对皮肤的保养起着重要作用。此外，核酸还在蛋白质生物合成中有重要作用，它还能影响到其他各类代谢物质的代谢方式和反应速度。不过，随着年龄的增长，人体合成核酸的能力便会逐渐降低，这时便需要从食物中摄取核酸。含核酸较高的食物有：蘑菇、木耳、花粉、鱼子酱、鱼类、虾类、牡蛎、动物肝脏、酵母等；在摄入核酸丰富的食品时，最好同时吃适量的富含维生素的青菜和水果，以利于核酸的吸收和确保营养均衡。还有些食物富含某些特殊成分能延缓皮肤的衰老过程，强化弹力纤维的构成，增加皮肤的弹性，因而有助于消减皱纹。弹力纤维最重要的组成成分是硫酸软骨素，它能增强皮肤的弹性，因此也应多吃一些。富含硫酸软骨素的食物有鲑鱼头、鸡骨、鸡皮、鱼翅等。细节提醒维生素C可保护细胞不受紫外线伤害以及中和游离自由基，有助于合成胶原蛋白，可以改善皮肤皱纹及松弛现象。让你的肌肤再现青春的风采随着年龄的增长，岁月的流逝，衰老的痕迹渐渐爬上我们的面容。谁都不想看着自己随着时间的脚步一天天苍老，谁都想青春永驻，要抗衰老，就一定要做足抗衰老的工夫。如何抗击岁月的侵袭，再现青春的风采？114.用化妆品真的可以青春不老吗很多女性经常涂脂抹粉，一是为了掩盖皮肤的不美颜色，显得更漂亮，一是搽上含有蛋白质、维生素、激素等的化妆品，以延缓皮肤的衰老。如果掩盖一下皮肤颜色的不足，化一下妆，显得漂亮些，还是可以的。但企图用化妆品来延缓皮肤的衰老则恐怕是不能如愿的，而且还会给健康带来麻烦。其实，衰老是机体细胞自然发展的过程，和生老病死一样，是不可改变的规律。细胞的衰老变化，是内因变化，不是外部增加营养可以轻松解决的。衰老的机体，就像一根腐朽的木头，即使从外界注入再高级的营养物质，也绝不能挽回其命运。皮肤细胞也需要呼吸，如果在人的面部涂抹蛋白质等大分子物质，不仅不能被皮肤吸收，反而阻碍了皮肤细胞的正常呼吸作用。有报道说，化妆品加入激素会导致色斑产生，大剂量还会致癌。大剂量的维生素E可使内分泌紊乱，皮下肌肉萎缩。人体的面部是排泄汗液、分泌皮脂较多的部位。汗液的排泄可以调节人体体液，维持各脏器的正常生理功能，皮脂腺的分泌能够润滑、保护皮肤。因为皮脂遇氧后酸化，呈弱酸性，所以能抑制细菌的繁殖、生长，并中和碱性物质如肥皂等，使皮肤不受刺激。如果长期在脸上涂抹较厚的胭脂香粉，往往造成毛囊口、汗腺的堵塞，妨碍汗腺和皮脂腺的分泌，影响皮脂酸化，降低了皮肤的杀菌作用及与碱性的中和。在这种情况下，细菌就开始活跃起来，在毛囊口生出一些小丘疹，有损健康和美容。另外，从化妆品的成分来看，一些化妆品中含有相当的化学制剂和矿物质，尤其是脂粉，本来擦粉化妆的目的是想以此来掩盖皮肤的瑕疵，使皮肤显得细嫩无皱，但长期使用脂粉后，会使皮肤变得粗糙干燥，失去了自然美。有的人化妆会过敏，结果在皮肤上出现红斑丘疹，瘙痒不适，若搔抓后，渗液感染，还会形成瘢痕。细节提醒女性如果面部无须遮盖斑点，就不要用一些彩妆。喜欢化妆的女性，也要轻妆淡抹，不可涂上厚厚的化妆品伤害自己。115.运动使皮肤更年轻美容不仅是涂抹一些化妆品，敷敷面膜那么简单，还包括运动。运动其实是最好的美容和护肤方法。我们常说：“生命在于运动。”人在运动中和运动后的过程就是皮肤的全套护理过程，运动美容也是最自然、最全面，而且不仅只对颜面，更是一种全身美容。瑜伽是都市白领丽人喜爱的运动项目，通过瑜伽功法的锻炼可以对抗皮肤色斑和肤色晦暗。瑜伽本来就是从内到外、彻底的、健康的美容方法，是所有运动中排毒效果最好的。练习时全身血液循环加速了，能帮助身体毒素的排出，而毒素的排出最有利于去斑去痘和净化血液，从而对净化皮肤、消除色斑、改善晦暗脸色起到根本效果。游泳是一项比较全面的健身体育运动，不但能够增进人体健康，而且能对抗肌肤缺乏弹性，解决皮肤干涩问题，有着良好的美容效果。游泳时，皮肤的血流量增大，能改善皮肤血液循环功能，增加皮下组织的营养供应，使皮脂腺分泌量更加旺盛，皮肤也就更加健康。同时，游泳时水流和波浪对全身皮肤的摩擦和拍打就像特殊的按摩，可有效减缓皮肤的松弛和老化，使皮肤变得光洁滑润。爬楼梯是与登山相似的运动，运动学家把爬楼梯比做“垂直的登山运动”。每天坚持爬几次楼梯，可以降低身体里的胆固醇含量，增加对人体有益的高蛋白，并能促进人体血液循环和能量代谢，改善心肌营养，可以有效消除脸上的粉刺和痘痘。细节提醒通过长期的观察和研究，人们发现乐队指挥、僧侣、画家、牧羊人等能更好地保持青春活力，因为从事这些工作的人是自己生活的创造者，他们在职业上不受压抑。相反，从事受人支配职业的人衰老得快。116.保持一颗年轻的心健康的心理素质也是美貌的基础。人美丽的容貌是短暂、易逝的，而拥有良好的心理素质才能将美貌“保鲜”长久。关于心理素质涵盖的诸多因素也是直接影响人的容貌和审美，如气质、修养、

## 《细节决定健康》

心态、仪表等莫不与之相关联。所以，要想让美貌常驻，健康的心理素质是先决条件。它包括五个方面：（1）对生活充满希望。只有始终对生活充满希望的人，在精神上保持乐观的情绪，才能够在黑暗中见到光明，敢于迎接挑战。若精神终日受悲观、恐惧、忧郁情绪的侵蚀和包同，便会逐渐失去生活的乐趣。（2）保持自信心。当一个人相信自己有能力去迎接各种挑战时，才有可能战胜困难。因此，要善于发现自己的天资和才能，有意识地去诱导并施展长处，鼓励自己对成功抱有信心，直到最后取得成绩。（3）正直的人格。正直是做人的根本，唯有具备正直的人格，才是一个健康、无私、崇高的人。正直的人才会被大家赏识，从而使人产生自信与快乐。（4）拥有热情。如果缺乏热情，即使是做一件小事也不容易成功。热情，对大家来说，与生俱有，然而，不使其受到伤害，继续保持下去，却不容易。因为脆弱的热情很容易被他人褒贬和嘲笑，甚至挫伤和摧毁。因此，我们应该注重保护自己的热情，切莫让它随意被伤害。（5）富有同情心。许多人对他人的痛苦和遭受折磨是很敏感的。我们在爱惜自己的同时要经常关心他人，有爱的心灵才会散发美的魅力。



## 《细节决定健康》

### 编辑推荐

《细节决定健康:女人必知的369个美容细节(美容版)》从日常生活细节着手,全面介绍了女人美容保养应该注意和掌握的369个美丽细节,包括排毒、养颜、美体、塑身、着装穿戴、美容护肤、生理保健、身心调理、和谐性爱、气质品位、完美孕育等。是一本女性私房保养书和天然养颜指导书。十分容貌,五分天生,五分妆成!周身美丽,一半生成,一半饰成!女人的美丽,尽在细枝末节。记住,请不要故过任何一个可以展现魅力的美丽细节!从头美到脚,细节决定美丽,细节成就美丽。

## 《细节决定健康》

### 精彩短评

- 1、内容不错，很有价值，值得收藏！！
- 2、建议关注自己健康的女士读一下
- 3、说的很细致，非常好，但是没有彩图，不过没有也很好，造价低
- 4、被封面迷惑了。纸张很薄，字很小；内容不专业，而且空洞不具体，不实用。
- 5、书的质量很好，纸张摸起来很舒服》

# 《细节决定健康》

## 版权说明

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)