

# 《《健康美丽新女性》》

## 图书基本信息

书名：《《健康美丽新女性》》

13位ISBN编号：9787533544765

作者：范海珍,刘凤琼

页数：208

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)

# 《《健康美丽新女性》》

## 内容概要

为健康上把锁，为美丽开扇门——《健康美丽新女性》。全书的编写以帮助广大女性科学合理地保持身心健康与美丽为宗旨，使她们能真正掌握必要的疾病预防、不良心理调适、科学护肤美容、得体化妆着装、科学运动与减肥等知识，以及如何施展社交魅力、积极面对职场困惑，让广大女性朋友的自信、美丽与魅力在举手投足间优雅绽放！让每一位热爱生活、崇尚健康、追求美丽的女性都能遇见一个更积极、更健康、更美丽的自己，拥有美丽幸福的人生！该书由福建科学技术出版社正式出版，大16开本，约21万字，定价28元。

疾病预防 心态调整 科学护肤 得体装扮  
适度运动 健康减肥 社交有礼 职业发展

用知识捍卫健康，用知识装扮美丽，用言行举止展现独特魅力，让我们都能在下一个路口遇见最美的自己！

## 书籍目录

### 《健康美丽新女性》目录

#### 第一篇

##### 健康是一生的资本

社会学家斯宾塞说过：“良好的健康状况和由之而来的愉快情绪是幸福的最好资本。”因此，女人的美丽不仅仅是拥有姣好的容颜、完美的身材和举手投足间的独特气质，良好的健康状态亦是其重要的组成部分。要知道一旦失去健康，美丽便失去了依附的基础。

健康是美丽的基石，身体健康才能让女人的美丽自然绽放，心态平和才能让女人的美丽更具魅力。因此，睿智的女人更应懂得呵护自己、关爱自己，让美丽精彩绽放、永不褪色！

##### 一、让健康与你同行

###### 1、人生健康的基石

###### 2、健康的膳食平衡要点

###### 3、科学排毒让你更健康

###### 4、认识亚健康

###### 5、认识慢性疲劳综合征

##### 二、远离疾病的关键——科学认识与预防

###### 1、定期做妇科检查的重要性

###### 2、关注乳房保健——远离乳腺癌

###### 3、经期卫生与保健的重要性

###### 4、白带异常——妇科疾病的信号灯

###### 5、阴道炎的预防与治疗

###### 6、卵巢的保养与疾病预防

###### 7、话说宫颈炎症

###### 8、子宫肌瘤与宫颈癌的防与治

###### 9、性病的认识与预防

###### 10、科学认识更年期的生理与心理变化

###### 11、女性容易产生的其他疾病和症状

##### 三、远离不良心理，让快乐与你相伴

###### 1、学会做自己的心理医生

###### 2、学会控制自己的情绪

###### 3、微笑让你的魅力无限

###### 4、宽容也是一种美

###### 5、学会珍惜，懂得放弃

###### 6、学会摆脱完美的负担

###### 7、别让虚荣心伤害了自己

###### 8、消除忌妒与自私的不良心态

###### 9、直面困难与挫折

###### 10、摆脱孤独与空虚感

###### 11、学会分享，你会更快乐

#### 第二篇

##### 做个美丽的女人

俗话说，这世上没有丑女人，只有懒女人。爱美之心人皆有之，女人对美的追求与生俱来，而装扮自己更是上帝赋予女人的天性。因此，学会妆扮、修饰自己是现代女性的一项基本技能。让我们从科学护肤养颜开始，让肌肤更加柔美白皙；用简单实用的化妆技巧，描画精致完美的妆容；再熟谙穿衣搭配，穿出属于自己的魅力风格。一切从行动开始，打造专属美丽，展现别样风韵，让魅力气质在不经意间优雅绽放！

##### 一、美丽一生的美容护肤课

- 1、了解自己的肤质及特性
- 2、影响皮肤衰老的几大因素
- 3、皮肤所需要的营养物质
- 4、肌肤保养的关键——有效清洁皮肤
- 5、不同肤质的护肤要求各不同
- 6、选择适合自己肤质的护肤品
- 7、让肌肤白嫩光洁的秘诀
- 8、如何顺应季节养护肌肤
- 9、不同年龄段的肌肤养护重点
- 10、正确使用面膜，让护肤事半功倍
- 11、如何保养眼部及唇部肌肤
- 12、有效清除脸部色斑及黑头
- 13、美丽女人不应忽视的手脚养护
- 14、养护健康美丽的秀发
- 15、科学看待整形美容及风险

## 二、妆扮女人的美丽

- 1、化妆的重要性及基本原则
- 2、正确选用化妆品
- 3、化妆品及化妆工具的正确使用
- 4、正确的化妆步骤
- 5、常见妆容效果大对决
- 6、各种脸型的化妆技巧
- 7、面部五官的化妆技巧
- 8、职业妆的化妆要领
- 9、为美丽添彩——香水语言和时尚美甲

## 三、穿出女性的魅力色彩

- 1、着装的基本原则及几大误区
- 2、服饰的搭配原则及色彩的语言
- 3、找到适合自己的穿衣风格
- 4、身材与服饰的双向选择
- 5、女性不同年龄段的着装要领
- 6、女性不同场合的着装技巧
- 7、职业装——展示你的职业风采
- 8、巧用小饰品为魅力加分

## 第三篇

### 科学运动与减肥

“生命在于运动”，坚持参加运动健身，不仅能够强健体魄，让人体态轻盈、神情自若，而且对于保持女性良好的身材曲线也起着重要的作用，也让美丽更加健康自然。

而减肥，历来都是女性热衷的话题，不论身材多苗条的女人，都希望自己可以更瘦，更骨感。但减肥瘦身还需要有科学正确的观念和方法作指导，在渴望“魔鬼”身材的同时更应关注健康，避免盲目或盲从地加入减肥队伍。要知道减肥的目的除了美丽还有健康，因减肥失去了健康，那美丽还有什么意义？

#### 一、运动与健康——生命在于运动

- 1、运动的女人更健康、更美丽
- 2、女性运动健身的基本原则与注意事项
- 3、有氧运动更适合女性
- 4、女性运动塑身的方法及要点
- 5、办公室的减压放松运动

#### 二、减肥的目的除了美丽还有健康

- 1、肥胖的原因及对健康的危害
- 2、女性体重标准与肥胖自测
- 3、常见减肥方法的利与弊
- 4、如何科学有效地减肥
- 5、减肥不当容易造成的危害

## 第四篇

### 为美丽加分——社交礼仪与职业素养

现代女性，已经突破了传统的相夫教子角色，渐渐在社会生活中的各个领域展露风采。而参加社交活动，就必须深知社交礼仪，才能展现出自身良好的修养与魅力；想要致胜职场，就必须具备良好的职业素养，才能赢得自己的职业发展之路。因此，聪慧的女人善于用优雅的姿态在社交场合中赢得尊重与关注，用良好的职业素养在职场中打造属于自己的蓝天。

#### 一、知晓礼仪，魅力女人的必修课

- 1、社交礼仪的基本原则和惯例
- 2、仪表礼仪——为第一印象加分
- 3、谈吐高雅——让你更受欢迎
- 4、举止优雅——让人青睐有加
- 5、社交有礼——成为社交达人
- 6、热情让你魅力无限

#### 二、致胜职场的职业素养

- 1、职业素养的基本内涵
- 2、立足职场的成功守则
- 3、女性致胜职场的好心态
- 4、职场旅途——在学习中提升和完善自我
- 5、职场核心精神——团队合作
- 6、经营你的职业生涯，成就辉煌梦想

# 《《健康美丽新女性》》

## 精彩短评

- 1、内容很丰富，书的质量也不错！
- 2、一本能让您遇见更好的自己的生活类大众图书！
- 3、生活在物质极其丰富，信息快速传播的年代，我们都习惯于通过时尚杂志或在媒体报道中不断追寻保持美丽与时尚的方法或心得，却常常忽视了我们每个人都存在的个体差异。在品读过《健康美丽新女性》一书中“做个美丽的女人”后，让我有种如获至宝般的重新认识。原来正确有效的美容护肤也还有那么多学问和简单有效的方法，如：应该认清自己的肤质、选对适合自己肤质的护肤产品、知道皮肤所需要的营养物质、如何让肌肤白嫩光洁、如何有效去除色斑黑头等等。以前我们一般都是盲目地跟随媒体宣传报道中的方法，用了一大堆的洗面奶、面膜、防晒霜、保养品等美容产品，什么产品广告最多、什么牌子越大越响就用什么，从没想过其是否适合我们自己的肤质，自己是否用对了这些美容产品；相关的美容产品在发布和宣传推广中也从未提醒消费者，他们的产品是适用于哪种肤质
- 4、健康是美丽的根源，也是我们身边离不开的，也唯有身体健康才能让女人的美丽自然绽放。的确，拥有健康，才能拥有一切，才能挑起生活的重担，才能享受生活的快乐与幸福。在《健康美丽新女性》健康是美丽的根源，只有懂得如何呵护自己的健康，才会调节出更美的自己，才会懂得生活的美好！这本书给予了我心态上的调整，面对一些职场上的困惑如何避免不受其影响，如何积极的解决等，以及在健康上的一些呵护，让我能够从中得到科学的护理和一下疾病的预防。让自己在职场上更积极、更乐观、更美丽，让自己绽放出更美的自己！

# 《《健康美丽新女性》》

## 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)