

# 《中年女性抗衰老妙法》

## 图书基本信息

书名：《中年女性抗衰老妙法》

13位ISBN编号：9787508248080

10位ISBN编号：7508248082

出版时间：2008-1

出版社：2008-1-1

作者：程朝晖,谢英彪

页数：273

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)

# 《中年女性防衰老妙法》

## 内容概要

《中年女性防衰老妙法》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防衰老的种种妙法，并解答了防衰抗老中的难点、疑点、盲点和热点问题。其内容丰富，方法科学实用，是中年女性防衰抗老的锦囊和留住青春和智慧库。

# 《中年女性抗衰老妙法》

## 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

# 《中年女性防衰老妙法》

## 书籍目录

- 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

# 《中年女性抗衰老妙法》

## 编辑推荐

《中年女性抗衰老妙法》由金盾出版社出版。

# 《中年女性抗衰老妙法》

## 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)