

《健康俏佳人》

图书基本信息

书名：《健康俏佳人》

13位ISBN编号：9787508049359

10位ISBN编号：7508049357

出版时间：2008-10

出版社：华夏出版社

作者：一翎

页数：203

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.tushu000.com

《健康俏佳人》

前言

在每天大量的网络、电视、报纸中，有一个词语被频频提及，而这个词语也在每时每刻代表着潮流趋势，聪明的你一定猜到了，这个词语就是——时尚。我们生活中的衣、食、住、行都已经被各种时尚所渗透，它刺激着我们的视觉、嗅觉、味觉、触觉，带来新的体验与享受。时尚使生活变得绚丽缤纷、五彩斑斓。它浑身散发着让人不能抵挡的魔力，殊不知，在人们疯狂追求时尚的同时，它却在悄悄地谋杀着我们的健康。也许有人要说这有些危言耸听，那让我们来看看下面几条新闻：“美国一名少女在生日当天，穿了时下流行的乳环，谁料一个月后，伤口发生了噬肉菌感染，导致大面积皮肤组织坏死，最后她不得不切除了胸部，才保住了性命。”“某知名品牌推出了一款睫毛增长液，受到广大爱美女士的追捧，但是医药卫生部门检测发现，该款产品里面所含的一种成分，会让人产生眼睛发红、发痒等症状，严重的可导致失明。”

《健康俏佳人》

内容概要

《健康俏佳人》主要内容：健康、漂亮、瘦身、美白、时尚……我全想要！不是痴心妄想，不是白日做梦，《健康俏佳人》为你解惑释疑，全方位的指导、全方位的分析，帮你远离诸多误区，从而让漂亮的你足够健康，让健康的你绝对漂亮！无论是衣食住行还是吃喝玩乐，《健康俏佳人》都会给你展现一个健康新视野，让你成为一个实实在在的健康俏佳人。

《健康俏佳人》

书籍目录

PART 1 漂亮的装点也可能谋杀你的健康 第1节 薄与厚——是一个问题 第2节 高跟鞋——多高才刚刚好 第3节 BRA——女人最贴心的呵护 第4节 小配饰——小也有大道理 第5节 打洞刺青——损伤难愈合PART 2 化妆品背后的隐形杀手 第1节 排毒餐——可能过量丢失健康 第2节 防晒——误区伤害皮肤 第3节 整容——致命的尝试 第4节 染发烫发——毁发不倦 第5节 化妆品——是毒品吗PART 3 时尚生活方式暗藏健康危机 第1节 夜生活频繁——亚健康来袭 第2节 电脑使用过度——全身是病 第3节 过分信赖空调——危害靠近 第4节 PARTY背后——身心压力大 第5节 独居——危机四伏PART 4 时尚饮食，健康面面观 第1节 咖啡——有副作用的饲料 第2节 饮酒——伤身伤大脑 第3节 香烟——皮肤头号杀手 第4节 海鲜——高蛋白高风险 第5节 零食——让你欢喜让你忧PART 5 要时尚也要内外兼修的健康 第1节 运动——也可能弊大于利 第2节 发泄——别用错方法 第3节 阅读——谨防双面杀手 第4节 旅游——安全才能尽兴 第5节 交友——换来身心伤害

章节摘录

薄与厚——是一个问题 俗话说：“衣食住行。”“衣”排在了首位，可见它对人们的生活起到了至关重要的作用。形形色色的服装，不仅保护了我们的身体，使它不受到冷热的刺激，同时美丽的衣服也给我们带来了一次又一次的视觉大餐。 护体和美观，是衣服的两大大功能，二者相辅相成，缺一不可。人们不能只为了美而忽略衣服的根本作用，但是也不能不考虑到服装的审美价值。这样问题就产生了。人的体温是一个很恒定的值，在原始社会穿衣服就是要保证体温恒定，防止身体得病，后来经过长时间的衍变，衣服开始与人的爱美心理密切地联系在了一起，逐渐影响到一个人的风度和精神面貌。一年有四季，每季的冷暖都各不相同，春天温暖、夏天燥热、秋天凉爽、冬天寒冷，在温度和风度面前，我们到底该如何去选择呢？答案很简单，只有八个字——春捂秋冻，夏凉冬暖。也许你还不明白这八个字的具体意思，那么让我来慢慢告诉您。 被臃肿棉服包裹了一个冬天的时尚女士们，总算盼到了春天的脚步声。于是，很多人迫不及待地换上了漂亮的裙装，开始展示自己那婀娜的身材与青春的活力，但是新春的天气总是那么反复无常，这让那些爱美的女士们付出了早春穿薄和露的代价——发烧、感冒、咽喉疼痛。 医生指出，人体虽然能调节自身的热量，但是这个范围仅仅是在17~30 的环境中，如果空气温度低于17 ，我们就要穿上合适的衣服来适应温度。低温会损害我们的免疫系统，轻则感冒、发烧，重则患上冻疮、风湿等疾病。

《健康俏佳人》

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.tushu000.com