

# 《快乐长寿的38个生活习惯》

## 图书基本信息

书名：《快乐长寿的38个生活习惯》

13位ISBN编号：9787806858240

10位ISBN编号：7806858245

出版时间：2008-8

出版社：上海画报出版社

作者：May牛山

页数：122

译者：孙云利

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](http://www.tushu000.com)

# 《快乐长寿的38个生活习惯》

## 内容概要

《快乐长寿的38个生活习惯》主要内容：积极的心理创造人的美。人是有精神生命力动物。最新的精神医学不断证明，通过人平常人应有的心理和思考方式也能治病。我确信，每这种东西也与精神方面和心理应有状态有着深刻的关系。长年不断观察许多女性们的脸，只要观其表情，便八九不离十知道她以什么样的心情在生活。

# 《快乐长寿的38个生活习惯》

## 作者简介

May牛山，美容家，好莱坞股份有限公司会长；好莱坞美容院公司经理；好莱坞美容专科学校校长。明治44年（1911年），生于山口县防府市。从防府市女子工艺学校毕业以后，昭和4年（1930年），18岁只身闯东京。三年后，进入好莱坞美容训练班。昭和14年，同好莱坞化妆品的创始者—

# 《快乐长寿的38个生活习惯》

## 书籍目录

第一章 快乐长寿的心理习惯 让女性幸福的“美容”是天职 随年龄增长明白事理 习惯1 上了年纪为他人做事 经常对他人持感恩的心态 习惯2 对人怀有感谢的心理 习惯3 以好奇心保持头脑和心理平和 习惯4 “自己的事情自己做”铭记在心 习惯5 勤动脑多用手 习惯6 自我创造乐趣和喜悦 习惯7 80岁以后也要结交朋友 习惯8 若想幸福就关爱他人吧第二章 家庭幸福的意识 习惯9 委身命运也需要勇气 习惯10 强烈的信念造就好的职业 习惯11 聚精会神工作的志向 习惯12 卖主的外表在商品里 习惯13 “想使人幸福”，就结婚吧 夫妻美满的诀窍是“做美丽妻子” 丈夫赚钱需以饮食作保障 习惯14 夫妻的钱包分开使用 要专心抚养子女三年 习惯15 孩子的教育从“问候语”、“饮食礼仪”、“语言运用”开始 “自己的事情自己做”很重要 习惯16 孩子的天资在赞扬中发展 孩子是至宝第三章 开创命运的热情习惯 无意中入迷母亲的美 女人能用美抓住幸福 习惯17 做自己喜好的事，其乐融融 习惯18 变危机为良机 习惯19 热衷工作必有所得 习惯20 年轻时钱的有效使用 习惯21 用挑战精神打开命运之门第四章 养成健康长寿的饮食习惯 美式饮食招致的失常 美和丑与饮食有关 习惯22 发现错误立即改正 正确的饮食，五十年不看医生 习惯23 富氧“生水”的优异特性 习惯24 生吃芦笋、花椰菜 习惯25 把应时水果摆上餐桌 习惯26 预防酸性食品使体内“生锈” 习惯27 春夏秋冬的饮食方法与诀窍 习惯28 一天的饮食四季的节奏 拯救丈夫靠的是坚毅的力量和天然食品 饮食养育容貌和身体 饮食也会改变人的性格 习惯29 量和时间有规律 习惯30 钙和叶绿素维持女性的健康 丰富的饮食文化救国第五章 创造美和健康的生活习惯 习惯31 早睡早起、有规律的生活习惯 习惯32 氧气充分的清晨伸展活动 习惯33 经常用镜子检查自己 习惯34 保持美丽的正确姿势 女人风度，男人风度 习惯35 春夏秋冬的美容、打扮 享受日本服装的自由构思 习惯36 创造良好睡眠的“头朝北脸向西” 习惯37 皮肤排泄、身体排泄、心理排泄创造美 习惯38 积极的心理创造人的美[美容实践篇] 头发和皮肤的保养要点附录：实践篇·四季的菜谱

# 《快乐长寿的38个生活习惯》

## 章节摘录

第一章 快乐长寿的心理习惯让女性幸福的“美容”是天职随着东京六本木的大规模重新开发，2003年4月，在六本木希尔斯新区，我经营的好莱坞集团新的办公楼——好莱坞美容市场诞生，里面的美容院、美容专科学校、化妆品公司等所属机构，都脱胎换骨，面貌一新。在非常漂亮的现代化大厦里，95岁的我，作为美容专家和好莱坞集团的代表，正精力旺盛地工作着。毫无疑问，并不是靠我一个人的力量建成了公司的大厦，不过，没有借贷建成了大厦，我可真有点得意——这得归功于我常年埋头苦干、踏实敬业。我在六本木生活将近50年，很喜欢这里的商业大街。自诩“六本木的前辈”，因此，这一带不知道我大名的，大概是新来的人了。我长年累月生活的庭院绿树成荫，四季时令花草赏心悦目，时有蛙、蛇出入。由于六本木的重新开发，我家也随之搬迁到希尔斯新区内的公寓大楼。虽然没有庭院，但每天早晨有二三十只麻雀飞到阳台觅食。“不要吵架，好好吃吧！”每当我给它们喂食面包渣，麻雀们便高兴地叽叽叫着抢食吃，真是太可爱了！我经历了日本明治、大正、昭和、平成四个时代，就像河里奔腾的激流一样，注视着堤岸和行人都在不断地变换面貌。美的流行也在眼花缭乱地变化着，而“想变美丽”女性的愿望，一百年来却没变。

# 《快乐长寿的38个生活习惯》

## 编辑推荐

《快乐长寿的38个生活习惯》将介绍：一个95岁的美容家向你讲述：保持健康长寿自信的诀窍，养成有益身心健康的习惯。

# 《快乐长寿的38个生活习惯》

## 精彩短评

1、日本人的生活方式与我们比较近，有许多观点值得借鉴，不错的书！又买了一本送给老爸老妈！

# 《快乐长寿的38个生活习惯》

## 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](http://www.tushu000.com)