

《世界上最有效的抗衰老秘方》

图书基本信息

书名：《世界上最有效的抗衰老秘方》

13位ISBN编号：9787538544404

10位ISBN编号：7538544402

出版时间：2010-5

出版社：北方妇女儿童出版社

作者：秋彤美学院

页数：228

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

《世界上最有效的抗衰老秘方》

内容概要

《世界上最有效的抗衰老秘方》抗衰老可以说是女人的终身事业。抗衰老是女性话题中永远不会过时的话题。这本书，告诉读者，如何从内到外抵抗衰老，保养自己。《世界上最有效的抗衰老秘方》中“滋阴抗皱”汤品、菜品、粥品部分，均实际制作拍摄。按摩保养内容，也有真人实际指导图片。

《世界上最有效的抗衰老秘方》

作者简介

秋彤美学院由香港著名美容专栏作者吴秋彤创办。

吴秋彤：美容教育专家讲师，同时也是美业俱乐部主办人。

合作过的大陆时尚杂志：《瑞丽》《时尚》《健康与美容》《职业女性》《美与时代》《精品购物指南》《购物导报》《北京电视周刊》《生活时代周刊》《科技新生

《世界上最有效的抗衰老秘方》

书籍目录

Part 1 早一天行动，晚五年变老 1 抗衰老，女人的头等大事 2 了解你的皮肤年龄 3 “抗老”究竟抵抗什么？ 4 不同年龄段的抗老建议

Part 2 调理五脏、容颜不衰 1 五脏如何影响你的容颜 2 女人暖起来就变美 3 月经不调，气色不好，吃什么好？ 4 “面部按摩十术”行气活血 5 平衡内分泌，抗老必修课 6 经期肌肤保养，事半功倍 7 汉方“四物汤”，MM补血最佳选择 8 7款流行的女人食用保养品 9 会吃留住雄激素，留住女人味 10 喝出好气色-16款抗衰老汤品明星 11 熬出好脸色-15款滋阴抗皱明星粥品 12 吃出号神色-16款最受欢迎的抗衰老养颜菜品 13 美人酒

Part 3 “水”润女人不显老 1 缺水是万病之源，喝对水就能美 2 7个健康喝水的原则 3 水润女人一天进水计划 4 5个快速补水的实用小招数 5 缺水一族的5大魔法 6 水美人高效保湿15条秘密 7 给嘴唇贴层保鲜膜 8 秋季尤其要保湿 9 不同的肌肤，保湿的方法不同

Part 4 抗老必须学会排毒 1 毒从何来？ 2 排出全身的毒素 3 每个女人都应该学会自我排毒 4 记住饮食排毒6大原则 5 排毒餐就是摄取该摄取的，少摄取不该摄取的 6 来自排毒专家的7日饮食排毒疗程 7 长期便秘会“花容失色”

Part 5 男人靠吃，女人靠睡 1 女人一定要睡好3个觉 2 失眠的女人，皮肤都不好 3 推荐几种简单的快速入眠方法 4 睡好觉，选择枕头很重要 5 给你甜美睡眠的好食物 6 睡好美容觉，不用昂贵化妆品 7 熬夜后怎样保养肌肤的活力

Part 6 从内到外、从头到脚的不老秘诀 1 美丽女人，乳房也要抗衰老 2 风靡日本最有效的胸部按摩手法 3 保养好卵巢，就能一直美下去 4 卵巢保养完全手册 5 为你的皮肤，用好化妆水和美容液 6 几大祖传妙方对付你的皱纹 7 西方驻颜秘诀-橄榄油 8 粗糙皮肤需要磨砂 9 不要油光满面 10 不想显老，让毛孔收细 11 美白当然显年轻 12 空姐对付脸色黯哑的办法 13 自制苦瓜干茶祛斑护肤 14 对付女人的大敌——眼袋 15 天然芦荟可以祛斑去皱纹 16 米醋——让皮肤保持活力 17 不节食减肥法 18 女人告别“主妇手” 19 拥有性感的双脚 20 女人护发，多吃黑芝麻 21 一天吃三枣，一生不显老 22 维生素药丸帮你的皮肤变好 23 乐观可护肤 24 女人不老的健康生活方式

《世界上最有效的抗衰老秘方》

章节摘录

插图：

《世界上最有效的抗衰老秘方》

媒体关注与评论

书里说过的一些方法我一起都知道了，但还是会买一本来看看，因为女人需要随时提醒自己——保养是一辈子的事，是不能松懈的事情。只有拥有健康的身体才会有美丽的皮肤。身体不健康，皮肤也不会好到哪里去。我赞成书中的保养方法，也很喜欢这些惬意的保养过程。——平面设计师 闲云 31岁 爱自己的女人，都可以读。这本书给了我很大的启示，那就是，只有适合自己的，才是最好的，每个人的皮肤不一样，生活环境、生活习惯、经济条件都不一样，所以，要选择对自己好的保养方法。选择我几乎每天晚上都会在床上看一会儿，呵呵，积累一些保养皮肤的知识，这是很好的一本书。——咖啡师 施小岑 29岁

《世界上最有效的抗衰老秘方》

编辑推荐

《世界上最有效的抗衰老秘方》是一本必须拥有的书！早1天阅读，晚5年变老！带你逆转时光！最实用最有效的抗衰老指南！《世界上最有效的抗衰老秘方》这不是神话，按照我们说的做，你一定有改变。最适合中国女性体质的养生圣经！《世界上最有效的抗衰老秘方》告诉你从内到外、从头到脚的不老秘密。

《世界上最有效的抗衰老秘方》

名人推荐

书里说过的一些方法我一起都知道了，但还是会买一本来看，因为女人需要随时提醒自己——保养是一辈子的事，是不能松懈的事情。只有拥有健康的身体才会有美丽的皮肤。身体不健康，皮肤也不会好到哪里去。我赞成书中的保养方法，也很喜欢这些惬意的保养过程。——平面设计师 闲云 31岁爱自己的女人，都可以读。这本书给了我很大的启示，那就是，只有适合自己的，才是最好的，每个人的皮肤不一样，生活环境、生活习惯、经济条件都不一样，所以，要选择对自己好的保养方法。选择我几乎每天晚上都会在床上看一会儿，呵呵，积累一些保养皮肤的知识，这是很好的一本书。——咖啡师 施小岑 29岁

《世界上最有效的抗衰老秘方》

精彩短评

- 1、觉得有点像食谱，更多的教你怎么弄吃的，本人比较懒所以基本挑过教煮食物的部分
- 2、19.7元买入
- 3、翻了一下书中很多图片，印刷精美，内容简单实用
- 4、书很漂亮,纸张也很好,内容大部分都还不错.
- 5、书里面介绍了各种各样的保健方法、有养生、有减肥等等..总之就是女人看见都毫无抵抗能力的..
- 6、刚收到大体看了看还不错
- 7、书很好，内容丰富，速度也比以前快很多。
- 8、非常好看，非常喜欢，非常满意。
- 9、很不错，买2本了。
- 10、书收到了很不错是彩板的内容丰富
- 11、写得很实用，可以去试一试
- 12、其实，有些道理大家都懂的，但是，执行起来比较难，但是，为了好好的活着，需要一些鞭策和提醒，于是乎，就把她放在你的手边，让我们美丽并快乐的活着吧
- 13、这本书是我在机场发现的，于是回家就马上**当买了，虽然还没看完，不过还是挺实用的
- 14、还可以,给了5分
- 15、内容丰富，图文并茂，又有实践意义，值得一看
- 16、价格不贵，书的装订和纸张不错。内容也有一定的参考价值。
- 17、做为女人每个人都想要美丽一生，爱美是女人的天性，要保持美丽的容颜，就要抗衰老
- 18、里面提的做法都比较简单，但总是没时间去做，要抽时间把书看完并试着做一下，希望容颜不老啊！哈哈！
- 19、看完这本书收获很多，心灵的衰老比面貌的衰老更可怕，从书中提到的细节开始，也许要审视一下自己的生活方式，换一换轻松地心情
- 20、还不错，不过内容有些简单了。
- 21、在机场看到的，之后念念不忘，回来后就买了，很实用。
- 22、个人感觉比较不错的一本书，内容做法实用简单，可以常试
- 23、这本书适用性很强，特别能满足我的需求，丰富了我生活保健方面的知识。买后真的感觉物有所值呀！
- 24、应该不错吧，买来看看。
- 25、在书店看了这本书，感觉内容很实用，买本回家仔细看看！
- 26、很喜欢的一本书，对于女孩子来说很实用！
- 27、还好吧，都是大家普遍知道的道理，总结了！
- 28、给女朋友买的，虽然表面上骂了我一顿说我嫌她老。。但是自己私下里还是看得津津有味的。里面对一些营养美容的饮食搭配有很多描述，食疗的方法似乎很受广大吃货女性的喜爱啊，哈哈。客观来说，这本书的题目有些夸大之嫌，但是实际上的美容效果还是有的。
- 29、质量很好，里面的彩页很形象，就这点就值得一买！
- 30、还未年，看题纲是不错的。
- 31、本人非常喜欢此类的书。
- 32、JOYO别的还不错，就是现在改版了，书都懒得上目录了
- 33、相信这是史上最差劲的一本书，内容空洞，实用性不强，还有点打广告的意思
- 34、书可以，但自己很少实践
- 35、书很好很强大，觉得很是实用
- 36、期待效果 希望会有收获
- 37、帮妈妈买的，很满意！好像是正版的，和新华书店的一样，印刷很好，纸质很好！
- 38、不错的好书~~.
- 39、女人应该看的书
- 40、非常好，而且越看越爱看。
- 41、《世界上最有效的抗衰老秘方》抗衰老可以说是女人的终身事业。抗衰老是女性话题中永远不会

《世界上最有效的抗衰老秘方》

过时的话题。这本书，告诉读者，如何从内到外抵抗衰老，保养自己。《世界上最有效的抗衰老秘方》中“滋阴抗皱”汤品、菜品、粥品部分，均实际制作拍摄。按摩保养内容，也有真人实际指导图片。

- 42、其实都是生活中的一些常识，但有本书来提醒还是不错的
- 43、女人应该对自己好
- 44、这本书很好，我已经推荐给我很多朋友，今天来多读几本送给她们
- 45、纸质一般 凑合着也算彩页 内容大多都见过 就是大杂烩一下 真是遭遇标题党了。。。还不如去买杂志 这种书内容空泛 看一次就不想再看了
- 46、总体还不是自己非常想要的，不过还不错啦
- 47、教你怎么吃 基本都是看看也好 煲汤的
- 48、书整体还不错，图文并茂主要从生活和日常习惯上谈抗衰的问题，不过要说秘方还谈不上
- 49、女人最爱的，好喜欢，期待已久，好好品味
- 50、真的太实用了
- 51、这本书很好，很实用，值得一买
- 52、快到30了，对女人来说很恐怖，特意买来看，看到书总体感觉还是很喜欢的
- 53、还行，觉得简单常规了些
- 54、推荐的方法不错，正在使用中。
- 55、内容还行 但是书里面一半是泡过水的!服务太不负责!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- 56、比较实用的一本书。有些原来就明白的，书里介绍得比较全
- 57、不错的一本保 美容书
- 58、个人认为，性价比不高，和市面上同类书相比没有什么优势，以为是什么秘方呢，结果大部分还是介绍了一些菜肴，问题是提到的这些食补秘方，感觉怪怪的，貌似不太容易勾起人的食欲，也就是一看而过吧，反正我看了以后没什么兴趣要去尝试。
- 59、很好的一本保养书，看了心情很好！很实用的！
- 60、这本书还可以 算不上特别好 但是总体感觉不错
- 61、受益匪浅，好书，推荐~
- 62、书一到手就迫不及待的看，而且还按照书中的“秘方”亲自体验了，感觉很好很实用！极力推荐给爱美的美眉们~~~~
- 63、还好，还好，还好。还好。
- 64、本来就在一次无意间看过这本书的一小部份内容，买到手后马上就看了，内容跟好多美容书都差不多，不过这本就比较集中抗衰老方面的知识，很好。
- 65、质优价廉,发货速度快.
- 66、刚收到，挺好
- 67、推荐给留住美丽的女人。
- 68、这本书当时在书店就想买，太贵，在当当买了，比较划算。
- 69、世界上最有效的抗衰老秘方
- 70、觉得很多方法很实用的，而且材料也比较好买到。
- 71、买前非常期待，拿到后有点失望，标题党害死人。
- 72、学习学习，了解一下
- 73、是我买的美容书中最没用的一本
- 74、很应该好好学习。
- 75、有意思的书，值得一读，激发爱美的决心和信心。
- 76、16款抗衰老烫品很不错，以食疗调养是最好的方法，简单易做很实用哦
- 77、内容很适用，女孩子值得拥有
- 78、能学到一些很好的保养方法。
- 79、都是些网上知识，没有自己系统的观点
- 80、个人觉得这本书不如“脸要穷养，身要娇养”实用。
- 81、还不错 简单又实用
- 82、但愿看了以后，学了以后，真的能抗衰老

《世界上最有效的抗衰老秘方》

- 83、书的印刷和封面我都很喜欢，但里面的内容比较浅显，和一般美容书没什么太大区别
- 84、书的印刷很不错，内容是我先带书店看好回来订的，当当便宜不少！
- 85、这本书中的一些方法还是不错的值得借鉴一下、
- 86、无论什么秘方，坚持用才有效。

《世界上最有效的抗衰老秘方》

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