

# 《健康美丽大营救》

## 图书基本信息

书名：《健康美丽大营救》

13位ISBN编号：9787200066036

10位ISBN编号：7200066036

出版时间：2006-11

出版社：北京

作者：刘青编

页数：87

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)

# 《健康美丽大营救》

## 内容概要

《健康美丽大营救:夜生活与节假日综合征自救宝典》内容全面，从饮食到娱乐，逐一揭示夜生活与节假日综合征的症状，以及对症治疗的方法，让你轻松地完成健康美丽大营救。《健康美丽大营救:夜生活与节假日综合征自救宝典》融实用、时尚为一体，是现代白领女性不可缺少的健康美丽指南。

# 《健康美丽大营救》

## 书籍目录

Part 1 解救大快朵颐后遗症 吃得太多 体重陡增 少吃为妙 火锅——好吃不腻 米饭——营养丰富 做菜——原汁原味 减脂运动 躺着运动 站着运动 上班途中巧运动  
苗条食谱 基本原则 牛奶豆腐汤 海鲜炒芦笋 减肥牛奶不能少 巧喝咖啡 手掌画圈按摩 龙爪按摩 消化不良 腹部按摩 拍打按摩 饮食调理 豆蔻粥 香油炸核桃仁 碧玉散 韭姜饮吃得太辛辣、太油腻 肌肤问题 油光满面 用吸油纸 科学洗脸 敷画去油 青春痘 正确洗面 敷画去痘 色斑 食疗去斑 日常护理 面部浮肿 面部护理 面部按摩 运动、饮食与沐浴 健康问题 上火 清爽芹果汁 杭菊山楂汤 绿豆百合汤 脾胃不和 保持良好情绪 饮食调养 冷暖适中 注意运动饮酒过量 伤肝损胃 橄榄解酒 菜花护肝 其他护胃解酒法 便秘 饮食调理 米汤蜜蛋花 芝麻粥 百合粥 红薯蜜枣饮 生活细节 穴位按摩 Part 2 营救尽情玩乐后遗症 游玩过度 腰酸背痛 睡眠休息 沐浴加按摩 皮肤晒伤 晒后修复面膜 西瓜皮+蜂蜜 奶酪+薰衣草 马铃薯+胡萝卜 蛋白+柠檬 防晒饮食 西红柿汁 柠檬冰糖汁 黑木耳红枣汤 彻夜打牌、搓麻将、玩电竞 颈腰痛 做防治操 选好枕头 黑眼圈 整治黑眼圈 生活起居 眼部按摩 眼球运动 热敷法 吃掉黑眼圈 苹果鱼汤 枸杞猪肝汤 洋参猪血豆芽汤 黑眼圈化妆术 粉饰黑眼圈 粉饰黑眼圈并发症 头昏脑涨 茶疗 菊花杏仁茶 绿茶 青茶 运动 打哈欠 生物钟错乱 按时作息 调整饮食 补充糖类 补充维生素 补充钙铁 提神茶饮 适量运动 K歌 咽干舌燥 茶饮 枣茶 苦瓜茶 金银花茶 饮食 冬瓜鲩鱼汤 丝瓜豆腐鱼头汤 睡眠不足 安睡食物 小米 龙眼 莲子 葵花子 核桃 安睡细节 清洁 梳头 散步 搓脚 安睡禁忌 丰盛晚餐 咖啡因 小酒 辛辣食物

# 《健康美丽大营救》

## 章节摘录

插图：

# 《健康美丽大营救》

## 编辑推荐

《健康美丽大营救:夜生活与节假日综合征自救宝典》由北京出版社出版。

# 《健康美丽大营救》

## 精彩短评

1、没想到“尽情玩乐”和“大快朵颐”的后遗症这么多！不过，书里有不少营救方法，都不算难，还是可以做到的。谁不希望在假期中既能吃好玩好，有能健康美丽呢？

# 《健康美丽大营救》

## 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)