Atitit 永葆青春法

目录

[1.1. 生活规律 拒绝熬夜 不要加班太晚 充足的午睡 1](#_Toc14631)

[1.2. 去南方温暖地方 1](#_Toc2410)

[1.3. 采阴补阳采阳补阴 2](#_Toc7468)

[1.4. 良好心态 凡是不要太操劳 2](#_Toc23154)

[1.5. 多看看快乐的图片 视频 多听快乐音乐 2](#_Toc26218)

[1.6. 良好身体与健康 适当运动 2](#_Toc11989)

[1.7. 餐饮平淡 多吃水果 多喝水 2](#_Toc10640)

[1.8. 不要生小孩 2](#_Toc12956)

[1.9. 好的皮肤 2](#_Toc3120)

[1.10. 好的发型 3](#_Toc16381)

[1.11. 流长发遮挡阳光 3](#_Toc18157)

[1.12. 3](#_Toc24392)

[1.13. 好的衣品 3](#_Toc4648)

[1.14. 其他 3](#_Toc15202)

[1.15. 联系唱歌 本地 滑冰等活动 3](#_Toc6419)

## 生活规律 拒绝熬夜 不要加班太晚 ****充足的午睡****

## 去南方温暖地方

## 采阴补阳采阳补阴

## 良好心态 凡是不要太操劳

## 找工作要找轻松的工作

## 多看看快乐的图片 视频 多听快乐音乐

## 良好身体与健康 适当运动

## 餐饮平淡 多吃水果 多喝水

## 不要生小孩

## 好的皮肤

避免油污沾染，避免阳光太多照射，

洗衣服多用沐浴露 或清水 带着手套避免接触洗洁剂

不要太冷太干燥的地方呆，多在南方呆

减少皮肤的裸露面积 墨镜 草帽 长袖衣服较好 防晒霜

## 好的发型

## 流长发遮挡阳光

## 

## 好的衣品

## 其他

## 联系唱歌 本地 滑冰等活动

女人35岁如何保养 养成16个好习惯永葆青春\_中华养生.html