

<<女性美容保健圣经>>

图书基本信息

书名：<<女性美容保健圣经>>

13位ISBN编号：9787501964543

10位ISBN编号：7501964548

出版时间：2008-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：养生堂家庭保健课题组 编

页数：299

字数：250000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<女性美容保健圣经>>

### 内容概要

本书能让你： 了解女性特殊的生理知识：月经、分泌物、性保健、避孕、流产、孕育…… 关注女性的心理：婚恋、求职、孕育、更年期…… 身体发生的求救信号：失眠、便秘、贫血、骨质疏松、腰酸背痛…… 难以启齿的妇科疾病：外阴炎、阴道炎、卵巢脓肿、子宫肌瘤、乳腺癌…… 让美驻足：吃出润滑美肌、注重日常护理、练出窈窕身材…… 以及更多你想知道的……

## &lt;&lt;女性美容保健圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 饮食营养——吃出一生的美丽和健康 你的饮食合理吗 第一节 健康美丽之源——女性的日常食物 一、五谷杂粮是健康基础 二、健康生活与蔬菜 三、女人水灵灵离不开水果 四、不要拒绝脂肪 五、吃零食有讲究 第二节 美丽健康要保健——女性最宜服用的营养素 一、维生素 二、小麦胚芽油 三、羊胎素 四、大豆异黄酮 五、胶原蛋白 六、葡萄籽 七、番茄红素 第三节 滋补有方法——药膳食补两相宜 小测试 你是虚性体质吗 一、当归红枣, 益气补血 二、小小枸杞, 明目护肝 三、天门冬麦门冬, 清肠通便 四、青青荷叶, 纤体减脂 五、茯苓百合, 滋养安神 小测试 你有神经衰弱吗 第四节 喝出美颜与健康——日常饮料 一、喝水也有大学问 二、碳酸饮料少喝为妙 三、多饮牛奶好处多 四、豆浆让你做东方美人 五、花草入茶多芳香 第五节 女性不同阶段的营养调理 一、青春少女加强营养是关键 二、青年女性注重营养均衡 三、中年饮食应低脂高钙 四、更年期饮食有原则 五、老年膳食结构最重要Part2 呵护我们的秘密花园——女性特殊生理知识 “魅力之源”测试: 你的卵巢功能如何 第一节 女性的青春之源——月经 一、认识月经 二、月经的益处 三、有关痛经 四、经期卫生保健 第二节 成熟的标志——女性分泌物 一、认识分泌物 二、自查分泌物了解身体信息 三、从分泌物辨别女性疾病 第三节 让神秘之花永远绽放——性与女性保健 一、树立健康性观念 二、女性患哪些疾病时不宜性生活 三、女性与性高潮 四、女性性交疼痛 五、女性初夜常见问题 六、女性常见性健康问题 七、房事过度的信号 八、老年女性的性生活 第四节 关爱自己、关爱子宫——避孕 一、关爱自己从避孕开始 二、不宜使用某些避孕方法的女性 三、患慢性病的女性如何避孕 第五节 别让意外成为永久的痛——流产 一、人工流产 二、药物流产 三、无痛人流 四、各种流产的优缺点 五、习惯性流产 六、人流术后如何进行保养 第六节 最特殊而幸福的日子——孕育 一、孕期保健 二、孕期疾病防治 三、临产妈妈须知 四、哺乳期健康须知 五、应对哺乳期各种不适Part3 美丽是我们一生的事业——女性美容与保健 测测你有多爱美 第一节 面部保养与化妆 小测试 你了解自己的肌肤吗 小测试 你的肌肤缺水吗 一、做个水嫩美人——女性的补水保湿 二、白皙美女惹人爱——女性的美白 三、不做斑美人——女性的去斑行动 四、光滑肌肤惹人爱——女性的去皱行动 五、只要青春不要痘——女性的去痘行动 六、细致是目标——毛孔粗大问题 七、保护娇嫩的眼部肌肤——女性的眼部保养 八、唇部皮肤也娇嫩——女性的双唇保养 九、练出优美颈部曲线——女性的颈部保养 十、清洁面部三角区 十一、面部化妆技巧 第二节 特殊人群的皮肤保养要诀 小测试 你的肌肤患上疲劳症了吗 一、办公室护肤: 补水防辐射 二、浓妆艳抹族的护肤 三、肌肤敏感一族更要加倍呵护 小测试 你是敏感肌肤吗 四、旅行族的皮肤保养 五、少女皮肤以清洁为主 六、孕期美容保养 第三节 呵护你全身每个角落 一、精油按摩呵护身体 二、秀发如云, 牵动所有人的目光 三、千里之行, 始于足下 第四节 整容手术面面观 一、面部整容要谨慎 二、身体塑形有妙招 三、不动刀子也能给你一张完美的脸Part4 健康美丽在身边——女性日常起居保健与美容 健康小测试 第一节 从身边做起——女性家居生活保健 一、讲究卫生, 珍爱健康 二、科学饮食, 确保健康 三、排出废物, 留住健康 四、好好睡觉, 睡来健康 五、穿衣打扮, 不忘健康 六、远离香烟, 相伴健康 七、科学饮酒, 喝出健康 第二节 注重周边环境——日常环境与女性保健 一、电磁辐射与女性健康 二、居室环境与女性健康 三、自然环境与女性健康 第三节 要工作更要健康——工作习惯与女性健康 一、上下班路上的健康 二、办公室女性健康 三、选择健康的工作方式 第四节 玩出健康与美丽——女性休闲娱乐与健康 一、4种娱乐活动可以抗衰老 二、时尚夜生活与女性健康 三、逛街与女性健康 四、音乐欣赏与女性健康 五、吹、拉、弹、唱与女性健康 六、跳舞与女性健康 七、上网与女性健康 第五节 春夏秋冬保健康——女性四季起居保健 一、女性春季起居保健 二、女性夏季起居保健 三、女性秋季起居保健 四、女性冬季起居保健 Part5 动出健康与美丽——女性运动与养生美容Part6 女性的心理保健——开心的女人最美丽Part7 向妇科疾病说“Byebye”——常见妇科疾病的防与治Part8 做个更健康的美丽女性——常见的女性亚健康状态Part9 特别的爱给特别的你——女性保健

<<女性美容保健圣经>>

“特区”

## <<女性美容保健圣经>>

### 编辑推荐

《女性美容保健圣经》让美驻足：吃出润滑美肌、注重日常护理、练出窈窕身材……以及更多你想知道的……

<<女性美容保健圣经>>

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:<http://www.tushu007.com>