

<<幸福女人的身心修养大全集>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人的身心修养大全集>>

13位ISBN编号：9787504742162

10位ISBN编号：7504742163

出版时间：2012-6

出版时间：中国财富出版社

作者：马银春

页数：279

字数：254000

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>

<<幸福女人的身心修养大全集>>

前言

有位哲人说：“由古至今，人类一部煌煌文明发展史，唯一的动力和能源即是——追求幸福。”的确，我们每个人终日都在为学习、恋爱、事业、名利、子女而苦苦奔波，其目的也是为了“幸福”二字。

然而，人生是一个缓慢的过程。

很多人在年轻的时候一直处于摇摆不定之中，因为满足于一瞬间的快乐而失去了很多本该拥有的幸福。

在这个“快餐文化”盛行的年代里，追求幸福的漫长过程使很多人开始焦躁，然而一切追求都在缓慢的过程中展开。

在我们还不成熟时，会以为我们还有很多时间去等待幸福，直到有一天，终于知道什么是自己真正想要的幸福时，一切将悔之晚矣。

当人们开始无谓地痛惜那些曾经爱过的人、受过的苦以及虚掷的光阴的时候，一切都已经是明日黄花，那些影像在记忆的胶卷中慢慢变得模糊，此时青春已经不再，也难以再回头。

幸福总是这样不远不近，看似近在眼前，却始终在远方。

有时以为自己找到了一个安全的港湾，可以无忧无虑地度过一生，放心地将自己的幸福交给了别人，但有一天你发现风不平、浪不静的时候，你却已经远离安全的陆地了。

这是女人的悲哀，也是幸福的悲哀。

那么，究竟何为幸福呢？

关于幸福，在电影《求求你，表扬我》当中，当王志文问范伟这个问题的时候，一脸憨厚的范伟想了想说：“幸福就是——我饿了，看别人手里正拿着一个肉包子，那他就比我幸福；我冷了，看别人穿了一件厚棉袄，那他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那儿了，那你就比我幸福……”一笑之余，我们似有所悟。

关于幸福，每个人都有着不一样的体验，不少女性都有自己的标准：幸福是天天都有好心情，幸福是身边有很多朋友，幸福是那种为了心中的目标而努力拼搏的过程，幸福是可以跟心爱的人在一起享受那份宁静与惬意，幸福是一种特殊的空气……幸福就是修养身心，活出一个精彩的自己。

本书从身体、饮食、保养、健身、情绪、心理、修养、智慧八个方面全面、系统地为女性朋友总结出了各种身心修养的方法，将女人如何从内到外都保持魅力的方法毫无保留地告诉大家，力求做到一看就懂、一学就会、一用就灵，相信全天下女性都能从本书中收获幸福的智慧，活出属于自己的精彩人生。

最后要说的是，希望每一位认真打开此书的女性朋友在本书的指引下，游走于生活的各个领域，并建立平衡和谐的幸福理念。

同时，希望在本书的陪伴下，每个女人都可以得到足够的精神养分，进而轻松自信的拥有关——一种由外而内，由内及外的完整和谐的关，从而令你美丽一生、幸福一生。

编者 2012年2月

<<幸福女人的身心修养大全集>>

内容概要

《幸福女人的身心修养大全集》从身体、饮食、保养、健身、情绪、心理、修养、智慧八个方面全面、系统地为女性朋友总结出了各种身心修养的方法，将女人如何从内到外都保持魅力的方法毫无保留地告诉大家，力求做到一看就懂、一学就会、一用就灵，相信全天下女性都能从《幸福女人的身心修养大全集》中收获幸福的智慧，活出属于自己的精彩人生。

<<幸福女人的身心修养大全集>>

书籍目录

第1章 女人不生病，像呵护花一样护养身体器官

- 拯救乳房，保持乳腺健康
- 卵巢保养好，女人味道鲜
- 调整内分泌系统
- 女性经期的健康保健
- 不要随更年期一起老去
- 性生活需要适度
- 远离盆腔炎的困扰
- 保持女性肺部健康

第2章 女人重饮食，吃出一生的康乐

- 有些营养素，女人必须吃
- 对症下“食”，健康无忧
- 素食，一种全新的饮食理念
- 三餐要变，健康由你
- 茶为万病的良药
- 女人的健康是吃出来的
- 女性怀孕的饮食与营养
- 健康饮食，八宜八忌

第3章 女人会保养，任时间流逝把美丽留下

- 完美上妆，让女人战胜年龄死敌
- 塑造迷人的身体曲线
- 控制体重是一种生活态度
- 保鲜年龄始于颈
- 胸部保养，增添女人味
- 打造优美的腹部曲线
- 健美臀部，让你气质更迷人
- 手是女人的第二张脸

第4章 运动健身，带给你持久的健康和美丽

- 休闲的散步，健康的身体
- 身体力行，游走万水千山
- 跑步是最好的健身方式
- 游泳，健身又美体
- 绘画——调情趣、悦身心
- 我运动，我健康
- 呼吸，时尚健身的新概念
- 日出而作，日落而息

第5章 女人不烦躁，调控情绪给心灵松绑

- 待与别人的纠纷和自身的不足。

- 情绪左右着身体的健康
- 释放心情，为自己而活
- 先处理心情，再处理事情
- 把忧郁关在“心门”之外
- 好心情是最好的化妆品
- 少生闲气，克服情绪短路

<<幸福女人的身心修养大全集>>

过度的贪欲是坏情绪的根源

脾气永远别大过度量

第6章 冲出心造的牢笼，款待自己的心灵

做一个心理健康的人

攀比会拉大女人与幸福的距离

放下自私，像爱自己一样爱别人

伤心，最终伤的是自己的心

虚荣，死要面子活受罪

放松心态，减压不如抗压

嫉妒，幸福的绊脚石

感受不完美中的完美

知足常乐，摆正心态才能幸福

大肚能容，摆脱心胸狭窄

乐观是女人心中的太阳

保持轻松心态，做幸福女人

.....

第7章 自修的女人最有女人味

第8章 女人有智慧，幸福常驻你心中

参考文献

<<幸福女人的身心修养大全集>>

章节摘录

版权页：副甲状腺包埋于甲状腺当中，可分泌副甲状腺素，用以调节体内钙与磷的量，它对身体的健康也起着重要作用，副甲状腺素分泌太少，就会使血液含钙量过低，影响身体的正常功能。

3.胰岛 胰岛是胰脏中一种分泌激素的组织，也就是说，胰脏不仅能分泌消化液，还能分泌激素，而分泌激素的功能就由胰岛来担任，胰岛分泌的激素称为分泌胰岛素。

关于胰岛素的作用我们比较熟悉，它可以使血液中的葡萄糖进入细胞，并促使细胞利用糖分或将之变成肝糖而储存。

胰岛素分泌得过少时，细胞不能利用或储藏糖分，那血液中的葡萄糖量就会增加，于是会随尿液排出，这也就是糖尿病的形成原因。

升糖素能使肝糖分解，升高血糖的浓度。

4.肾上腺 肾上腺位于肾脏的上方，可以分泌肾上腺素。

肾上腺素与你的情绪有很大的关系，当你处于愤怒或极度恐惧的状态下，肾上腺素的分泌量就会迅速增加，使储藏在肝脏中的肝糖转变为葡萄糖而释放到血液中，用以增加血液中的糖分。

另外，肾上腺素分泌也会促使心跳加快，肠胃运动减慢，并使肌肉的血管扩张，增加血液量，以做有力持久的收缩。

因此，才会在你愤怒或感到恐惧时产生一股强大的力量来应变。

5.性腺 这就与男人的性腺不同了，男人的性腺是在睾丸，而女人的性腺是在卵巢，但它们都可以分泌激素，也都是一种内分泌腺。

不过，女人性腺所分泌的激素与男人性腺所分泌的激素，所产生的后果是大大不同的，男人性腺分泌的激素使他们的声音低沉，胡须浓密，性别特征明显；而女人性腺所分泌的激素，会使她们产生娇柔的声音，具有弹性的乳房等性别特征。

<<幸福女人的身心修养大全集>>

编辑推荐

《幸福女人的身心修养大全集》会让每一位认真打开此书的女性朋友，在《幸福女人的身心修养大全集》的指引下，游走于生活的各个领域，并建立平衡和谐的幸福理念。同时，在《幸福女人的身心修养大全集》的陪伴下，每个女人都可以得到足够的精神养分，进而轻松自信的拥有美——一种由外而内，由内及外的完整和谐的美，从而令你美丽一生、幸福一生。

<<幸福女人的身心修养大全集>>

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>