

<<新婚优生百科全书>>

图书基本信息

书名：<<新婚优生百科全书>>

13位ISBN编号：9787537532716

10位ISBN编号：7537532710

出版时间：2005-9

出版时间：河北科学技术出版社

作者：王晓旭

页数：461

字数：320000

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>

<<新婚优生百科大全>>

内容概要

本书全面系统地介绍了从新婚到孕育一个聪明宝宝的全过程。

全书分为新婚序曲篇、蜜月甜心篇、优生基础篇、优生胎教篇、优生保健篇、优生分娩篇共六大部分，二十个板块，详细地介绍了从婚前准备、男女性生理特点、新婚蜜月期的保健到孕育小生命整个过程中新婚夫妇应掌握的各种知识。

相信，本书一定能成为你孕育聪明健康宝宝的好帮手。

本书贴近生活，特具操作性、实用性、可读性，是现代小家庭生活中必不可少的科普读物。

<<新婚优生百科大全>>

书籍目录

新婚序曲篇 第一章 婚前检查 第二章 生理知识 第三章 婚前保健 第四章 办理手续及婚前准备 第五章 婚前美容 蜜月甜心篇 第六章 洞房花烛夜 第七章 “性”福生活 第八章 预防“蜜月病” 第九章 蜜月保健 第十章 蜜月避孕 优生基础篇 第十一章 优生知识 第十二章 遗传与优生 第十三章 孕前准备 优生胎教篇 第十四章 胎教与优生 第十五章 胎教的方法 第十六章 十月胎教 优生保健篇 第十七章 孕期起居 第十八章 孕期调理 第十九章 孕期保健 优生分娩篇 第二十章 生命的凯歌——分娩

章节摘录

书摘新娘护肤秘诀五则 新娘的皮肤一般可分为五大类型，包括干性、中性、混合性、油性和敏感性皮肤。

(1)干性皮肤 皮肤水分和皮脂分泌较少。

红白细嫩，毛孔不明显，干净美观，但经不起风吹日晒，表皮容易干裂，甚至有脱皮现象；眼部及唇四周易出现细纹和皱纹。

适合选用刺激性小的香皂和油性护肤化妆品。

(2)中性皮肤 水分和皮脂分泌大致平衡，皮肤细嫩平滑，纹理细匀，毛孔纤细不明显，对外界的刺激不太敏感，是理想的皮肤类型。

选用中性香皂和一般化妆品即可。

P85 (3)油性皮肤 皮脂分泌旺盛，令皮肤表面油脂积聚，毛孔大，容易积聚污垢，形成暗疮或黑头，脸上易长粉刺。

适合选用温水和香皂洗脸，洗后用粉质冷霜或直接扑粉。

(4)混合性皮肤 皮脂分泌较多，但水分却不足，既显油性又显得干燥，通常在T位有油光，较容易出现黑头，但面颊却显得滑柔。

(5)敏感性皮肤 上述四种不同的肤质，其实也可能同时属于敏感性皮肤，它的特点是极易受外来刺激的影响，出现红点或红斑，严重者甚至会出疹或发炎。

一般情况下，作为准新娘会因婚礼前的繁忙过度疲劳而显得面容憔悴，失去光彩，为此，应注意日常生活皮肤护理。

新娘必须保证充足的睡眠时间，睡眠不足会使血液循环减慢，造成眼圈发黑，皮肤显得粗糙。

新娘要多吃蔬菜、瓜果，多喝水保持皮肤滋润光洁，少吃油腻和刺激性食物，避免皮肤出现瑕疵、斑点。

新娘在晚上临睡前应做2~3分钟的面部按摩护理。

按摩前将按摩膏均匀地涂于面部，然后按面部肌肉的走向按摩。

动作应该有节奏，手指要柔和。

结束后，用十指指肚有节奏地轻弹面部，使肌肉放松，然后用纸巾擦掉按摩膏，坚持每天做面部按摩就会见效。

P86

<<新婚优生百科全书>>

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>