第一图书网, tushu007.com

<<虹孕美人>>

图书基本信息

书名：<<虹孕美人>>

13位ISBN编号：9787806859445

10位ISBN编号：7806859446

出版时间：2008-3

出版时间：上海锦绣文章

作者：翁虹

页数：207

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

前言

不一样的美丽我一直很欣赏那些舞文弄墨的人，能够把自己所思所想书写下来，是非常珍贵的精神财富。
但从来没有想过，自己也能亲自尝试，写了我的第一本书。
小时候，我其实并不太喜欢写文章，特别是看到那些厚厚的一叠书，不得不很佩服作者的毅力。
但是，这本书写起来却让我出乎意料地顺畅、舒服。
我终于体会到什么叫做“有感而发”。
因为，这怀胎十月的过程，确实是我真切的经历与感受。
我记录了这一路上的风景。
时光一瞬间即逝，不曾停留的是我为这个孕育的过程留下了思考、沉淀的空间，对自己、对宝宝、对家庭，也希望对此时手捧新书的你，都是一份发自内心的感悟与总结。
完成这本书，与朋友们的关心是分不开的。
自从我怀孕以来，很多朋友通过博客、电话、Email，关心问候我，同时也和我一起讨论一些有关孕期健康、美容的问题。
我从小就是个’问题少女”，对各种新鲜事物都很爱发问。
而朋友们有关孕期的这些问题，有的我也曾有过疑问，有些是我已经开始咨询相关信息，有些不谋而合的问题我已经总结之后，解决了。
所以，大家问得越多，我所积累的知识也就越丰富。
因此，在这里特别要感谢每一位关心我的朋友，特别是博客上的朋友们，你们陪我度过了一段共同研究，共同学习的难忘的时光。
都说女人只有要做了母亲之后，人生才是完整的。
当我在和大家分享初为人母的喜悦之时，也有一些朋友在博客上诉说他们的不幸经历。
有一位年轻的母亲，她给我留言说，自己的女儿和我的女儿同年同月同日生，但是她的孩子来到世上九天后就夭折了。
还有个女孩子说，本来她都怀孕五个月了，突然发现丈夫背叛了她，忍痛打掉了孩子。
看了她们的留言，我的心好像被针刺了一般，一时间不知道该对他们说些什么。
但是她们能够向我倾诉，我就能够感受到，她们还是坚强的勇敢面对这一切！
每当这时，我都在心中为她们祈祷，希望她们不要轻言放弃！
勇敢去追求属于自己的幸福这个世界从来都不是一帆风顺的。
我们都需要勇气，去面对人生无数的第一次。
第一次跌倒，第一次爬起；第一次演出,第一次恋爱，第一次感情的挫折,第一次失去亲人；第一次遇见他，嫁给他，第一次怀孕，第一次生产，第一次换尿布，第一次给孩子喂奶……其实，创造一个新生命的确是需要勇气的。
因为，你首先要自我肯定，勇敢的去迎接一个新生命的来临,有勇气承担孩子出生后的一切责任,让孩子健康成长;，因为是你把他/她带到这个世界上来的！
我从一开始摸着肚子和她说话，到现在握着她的小手为她唱歌，这中间的情感的变化，是其他任何情感都无法取代的！
我是她妈妈，她也要有勇气即将面对这个大千世界。
生命繁衍的过程是自然规律，但同时也是人类伟大的使命。
上天赋与女人的特权，也是一种与众不同的幸福和美丽。
我认为女人有各种各样不同的美丽。
少女时代的清纯，成熟之后的淡定；居家太太的温婉，工作中的睿智，还有刚刚体会到的母爱之美。
女人的一生是充满了神奇而且丰富的。
我觉得我怀孕的过程是幸福的，也希望我的这种幸福能够感染到更多的朋友,与大家分享！
此时，我的先生正在小水晶的床边静静坐着，小水晶也瞪着大眼睛望着他。
父女俩正在做眼神沟通呢！

这本书我要感谢我先生的大力支持，有了他的专业知识，以及他在我孕期中给与的一切关怀，才能够有今天健康的小水晶和恢复良好的我，也才能够有今天你捧在手上的这本书。
不管你是否准备好孕育生命，不管你将来会做爸爸还是做妈妈。
只要你热爱生命,热爱生活,家庭，我相信，你都能够和我一起，去体会这本书中一点一滴的生命感悟。
因为，这对于每一个女人来说都是一段奇妙的经历,不一样的美丽！
对于每一个男人来说，也都是一段幸福的时光。

内容概要

《虹孕美人》，国内第一本位孕妈妈打造的美容书。
细致入微的对身体各个部分在孕期保养、护理提供美容辅导，是翁虹女士精心打造的作品。

作者简介

翁虹,香港著名影视明星。
毕业于香港演艺学院中国舞蹈系。
前“ 亚洲小姐 ”冠军。
曾代表香港参加多项国际选美赛事，并任香港亲善大使，推广香港及传播中国文化。

从选美进入演艺圈以来，拍摄影视作品超过五十余部，在中国台湾发行个人专辑三张，著有法式健康素食食谱和漫画

<<虹孕美人>>

书籍目录

美丽孕妈咪　孕妈咪，爱“面子”　护肌肤，有原则　化学美妆要远离　特别问题要注意1　美丽肌肤养出来　洁面要谨慎，干净又彻底　爽肤要滋润，脸蛋滑嫩嫩　面霜+精华，皮肤好营养　面膜美肤好，天然DIY　眼部防衰老，青春有神采　防晒有诀窍，健康又美白　护唇要牢记，时刻保润泽　颈部防“年轮”，光滑有弹性2　美丽秀发护出来　挑选合适洗发水　处理湿发有秘密　炯油护理补营养　烫染发型是禁忌　护发按摩很重要3　美丽身材秀出来 身体保养有原则 胸部护理最关键 加倍呵护美手足　美丽“武装”到牙齿4　美丽彩妆扮起来　魅力彩妆经　裸妆最清新5　美丽孕装穿出来　质料舒适才完美　贴身内衣悉心选　鞋子柔软忌高跟6　营养美丽吃出来　水果营养孕妈咪　孕期健康DIY7　健康锻炼动起来　规律的体育锻炼　基本运动指南　有氧练习指南　伸展练习指南　肌耐力练习指南　瑜伽练习指南8　美丽心情孕出来　美丽准妈妈　尽责准妈妈　幸福准妈妈

章节摘录

插图:很多女性在怀孕期间都会不同程度地出现肌肤问题，但又怕用错了产品伤及肚子里的宝宝，眼见肌肤变得越来越糟糕，不知道该如何处理。
怀孕了可不可以使用护肤产品？
怎样护肤对宝宝才是健康安全的呢？
我觉得，在考虑到宝宝健康的前提之下，准妈妈们应该适当地照顾自己的面子，做一个有魅力的准妈咪。
在这里，我想和大家分享一些自己孕期的护肤和美容经验，希望能对正在彷徨的准妈妈们有所帮助。
其中有一些看法和产品的使用体会完全是我个人的经验。
然而，每个人的体质和肌肤特点是不同的。
因此，在我使用起来非常安全的产品和方法未必适合所有的准妈妈，因此，大家参考的时候希望还是咨询专业人士的意见。
当然，也有一些观点和看法，是我向肌肤医生和产科专家问询之后得到的专业意见，准妈妈们不妨根据自己的肌肤状况找找看有没有适合自己的美丽方法。
在孕期因为身体激素的变化皮肤容易发生很多问题，所以孕妇更要注意保养。
护理上记得要遵循夏季清爽，冬季滋润的基本原则就可以了。
不过，基于孕妇特殊的生理状况，在美容护肤时有很多地方需要特别留意，要掌握必要的孕妇美容常识，使女性能保持在怀孕前所具有的美丽。
还有要提醒大家的，就是在孕期美容产品的选择上准妈妈尤其要慎重，除了成分的精心挑选以外，最好选择一些有保障的美容品牌的产品，以免造成不必要的肌肤伤害。
其实，这些肌肤护理的秘诀和提示并非只是准妈妈专用的，每一个女生在日常肌肤护理中都可以参考。
至于已经有孕育宝宝计划的女生们更是要提前做好这样的美容功课，才会在整个孕期都从容不迫做个美丽妈妈。
孕妈咪爱“面子”怀孕之前，我的肌肤情况一直很好，可能是因为身处演艺圈，所以会特别注意保养的关系吧。
我的肤质基本处于最好打理的中性状态下。
只是嘴角比较敏感，冬季偶有脱皮的现象。
刚刚怀孕的时候，我发现脸部会有些过敏的现象，咨询了专业人士后，采用了比较适合自己的方法护理肌肤，在孕后期，肌肤问题就基本上没有困扰到我了。
然而，对于大多数准妈妈来说怀孕期间可能没有这么幸运。
荷尔蒙的急速变化会导致肌肤出现很多问题。
比较常见的问题有色斑、肌肤干燥、.过敏，以及油脂分泌旺盛等等。
这时候，有基础的护肤就变得很重要了。
清洁：准妈妈在这个期间肌肤会变得非常敏感，因此要选择温和不含皂基的洁面品，例如药房品牌的洁面品和洁肤水通常是安全的。
保湿：这个时期有些人的肌肤变得出油旺盛，而也有些人的角质层会变厚，感觉非常干燥，有些人会在怀孕5个月之后，肌肤变得明显的粗糙干燥，因此无论是油是干都要加强补水保湿的护理，可以在涂抹保湿乳液之前大量拍上保湿爽肤水。
如若担心护肤品的成分不好，不妨把纯净水和甘油按1：5进行混合，再加上一点点的白醋就OK了。
尤其是在怀孕5个月后，皮肤会有些干燥、粗糙，准妈咪可以选择乳液或面霜来进行皮肤保养。
抗衰：准妈妈在内分泌和代谢上有了显著的变化，所以会导致生理改变。
大约有三分之一的准妈妈会在孕期产生斑点和色素沉寂。
而这些现象部分会在产后因雌激素水平恢复正常而逐渐减轻或消退。
要让自己在产后恢复得不错，就要保证良好的睡眠，多吃含优质蛋白质、维生素B、维生素C的食品是必不可少的。

防晒：过量的紫外线会导致色斑加重，因此认真做好防晒可以在一定程度上防止色斑的颜色变深。
外出时，涂防晒霜或使用有防晒效果的化妆品来阻挡紫外线。
所以防晒产品的防晒值要适度。
为了减少黑色素细胞的活动量，摄取足够的维生素C也很重要。
抑痘：有些准妈妈会在孕期出油旺盛甚至形成痘痘，因此要认真做好每天的清洁，可以使用控油产品，防止油脂堆积堵塞了毛孔而形成痘痘。
通常凝露状、乳液状、美容液状的产品比较清爽透气，不给肌肤增加负担。
护肌肤，有原则在怀孕的前3个月，宝宝是最不稳定的，所以在这期间要格外注意。
这段时间，准妈妈的身体会自然提高自身的防御能力，这就导致肌肤变得比较敏感或是警觉，对添加了香料、酒精或添加剂的产品表现出过敏现象。
怀孕的9个月内不护肤的说法，并不是很正确，那样对肌肤的损伤非常大，一旦造成了肌肤严重缺水干燥或是斑块形成，很难恢复。
所以说准妈妈还是应选择适合准妈妈的产品来进行护理，而产品应该是不含香料、酒精或是无添加剂或少添加剂的安全产品。
而在这方面，药房品牌会更好一些、安全一些，它们的产品是针对敏感人群设计的，因此所添加的成分通常会比较安全，而且滋润度较高。
化学美妆要远离激素类激素类产品肯定不能用，对肌肤不好，对宝宝也不好。
所以最好选择性质温和的纯植物的产品。
中医上又有讲凉性植物不适合孕妇，所以在选择时也要注意。
另外，含有维生素E的对孕妇比较好。
铅汞类含有铅汞成分的产品不能用。
精油类精油产品要慎用，尤其是怀孕的前3个月更是要慎重，因为精油的浓度极高，渗透极快，而且有些精油中的成分还会导致准妈妈流产。
洗涤剂含有酒精硫酸的物质，通过皮肤吸入人体，达到一定的浓度时就导致受精卵的死亡，使妊娠中止。
孕期禁用含有维生素K、维生素A酸及其它维生素A衍生物的化妆品。
指甲油指甲油最好不用，其中含有的化学成分比较多。
染发剂染发剂属一种特殊染料，不但含有一般染料中所具有的化学物质，还含有更复杂的化学成分，这些物质可引起细胞染色体的畸变，从而可诱发皮肤癌、乳腺癌和胎儿畸形。
染发剂的某些成分还可使皮肤产生过敏反应。
冷烫精妇女怀孕后，不但头发非常脆弱，而且极易脱落。
若是再用化学冷烫精烫发，更会加重头发脱落。
此外，化学冷烫精还会影响孕妇体内胎儿的正常生长发育，少数妇女还会对其产生孕期过后的连锁反应。
桑拿、电流这是万万碰不得的。
因为电流会流遍全身，可能对胎儿造成伤害；而超过53℃的高温实际上就会增加孕准妈妈怀孕小产的机会。
提示：孕期内分泌改变特别明显，肌肤对外界的敏感程度也相应提高许多，因此怀孕期间认真做好基础护理就可以了，涂抹过多的护肤品容易引起肌肤过敏，对宝宝也存在不安全因素，所以说除非必需，否则尽量最好不要使用功效型太强的美容产品。

媒体关注与评论

半生中，从未做过如此伟大的事情，这需要足够的勇气。
身在影视圈的我，害怕皮肤的衰老，害怕身材不再完美，于是远离一切使自己衰老的因素。
但就在我得知即将成为妈咪的一刹那，一种前所未有的温暖包围了我，但随之而来的就是顽固的的色斑、日渐松弛的肌肤和焦虑的心情。
我知道，女人在怀孕期间如果忽略皮肤及身体的保养，产后也是很难恢复的。
在孕期专业美容指导和我先生的帮助下，经过10个月的美丽调养，我依然如从前一样光彩照人。
——翁虹

编辑推荐

《虹孕美人》是翁虹孕期健康保养秘籍。
孕期远离色斑、大油田、妊娠纹的美丽宝典 你是否因怀孕放弃自身的保养 你是否因怀孕将健身的习惯搁置 一本孕期美容护肤、健身的全方位保养手册 著名影星，美丽亚姐翁虹用爱写作孕期宝典，分享美丽经验，教你打造完美孕妈咪精彩小提示：★及时狙击妊娠纹 ★含有哪些成分的化妆品须远离 ★虹式孕期护齿秘诀 ★孕期水果面膜DIY ★孕期美白须小心 ★孕期瑜伽简单做 ★哪些有氧运动是安全的

第一图书网, tushu007.com

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