

<<狠狠爱自己>>

图书基本信息

书名：<<狠狠爱自己>>

13位ISBN编号：9787509007600

10位ISBN编号：7509007607

出版时间：2011-9

出版时间：当代世界

作者：梅子

页数：246

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>

## &lt;&lt;狠狠爱自己&gt;&gt;

## 前言

十几年前，台湾歌手范晓萱的一首《健康歌》曾风靡大江南北，“左三圈，右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起咱们来做运动，抖抖手啊抖抖脚啊……”这支歌唤醒了人们对健康的重视，也告诉我们要时刻珍爱自己的身体。

多数人虽然都能哼上几句，但真的身体力行的却相当少。

相当多的女孩子在20几岁时，仗着身体有本钱，无限地透支健康。

每天的日程表排得满满的，要出差，要拜访客户，要超额完成工作争取拿更多奖金，要绞尽脑汁地升职，还要不停充电，唯恐成了落后分子；节假日又要忙泡吧、忙游乐；结了婚的女人更是忙，忙怀孕、忙生育、忙教育孩子、忙着经营婚姻……一天24小时对她们来讲是不够的，又哪里拨得出时间关爱自己的身体，呵护自己的内心？

她们像羚羊一样追逐狂奔，到30岁时，各种亚健康现象和疾病纷至沓来，容颜无华、体力不支、颈椎病、腰椎病、闭经、贫血、肥胖、肾虚、糖尿病、乳腺增生……这些“坏蛋”摧毁了她们的斗志，让她们乖乖缴械投降，举手投足间全不见年轻人应有的朝气。

所谓身心相连，当身体感觉不适时，心灵也无法轻舞飞扬，因为身体的变化在潜移默化中会增加你的衰老感，让你感觉自己不够强大，久而久之就滋生了“我是弱者”的意识，进取精神多少要打些折扣，又如何能在事业上争取辉煌呢？

当然，就更谈不上享受美好人生了。

所以身为女人，在20岁时就要培根固本，好好爱自己的身体，做好健康管理。

只有如此，30岁后你才有资本享受幸福。

健康的涵义不仅仅指身体强健，也与灵魂相连，与心灵相通，是一切美的基础。

一个健康的自我表现出了女人对生命的态度和对未来的追求，折射出了女人的内在气质。

懂得持续管理健康的女性会充满活力，无论年龄多大，总是神采奕奕、快快乐乐、爱笑爱俏、身手敏捷、步履矫健，周身洋溢着一种强大的生命气息，感染着和她们接触的人，也为自己带来好运。

在女人的一生中，要历经月经期、怀孕期、哺乳期以及更年期等，还要面对各种妇科疾病的困扰，这些因素注定了管理健康是一辈子的事，也是一个系统的、全方位的工程。

想要一辈子都做活力达人，你就得在饮食、运动、日常调养、生活方式等方面下功夫，有恒心、有耐心、有适合自己的调养之道，如此你才能精力充沛，成为一道亮丽的风景线。

此外，你还要学习先进的生活理念，用“减法”来净化你的生活，减去不必要的负担和欲望，轻装上阵，给生活一抹从容和惬意。

后天努力给你带来的不只是健康，还有美丽、修养和气质。

健康一时很容易，健康一生却需要持之以恒的付出。

如果你爱自己，就请从爱自己的身体开始吧。

要知道，一个在20岁就细心呵护健康之根本的女人，到30岁后，必定身心和谐，优雅高贵，令人羡慕！

## <<狠狠爱自己>>

### 内容概要

20几岁时，你会毫无顾忌地熬夜、加班，尽情享受购物、逛夜店的快乐。  
可是，我想告诉你，即使这么的年轻，如果不注意打理健康，不爱惜自己的身体，也许30岁后，就会焦灼不安地奔波于医院，和各种药丸子打交道，用各种昂贵的化妆品来掩盖憔悴的面容。  
时光如水，经不起流转，女人如花，需要呵护。  
只有宠爱自己的女人，才懂得宠爱自己的身体，让自己有资本匀速而高质量地享用一生。

## <<狠狠爱自己>>

### 作者简介

梅子，女，喜欢运动的射手座，国家二级心理咨询师及国家一级婚姻咨询师，多家杂志健康专栏特约作者。

长年研习大量现代医学及心理专著，致力于以手中之笔开发女性的幸福指数，提升女性的生命形态和心理健康，尤其在女性健康方面颇有心得。

多年来参与编撰了二十多本女性读物，代表作有《懒美眉的瑜伽生活》、《给女人的健康枕边书》、《二八黄盒健康法则》等。

## <<狠狠爱自己>>

### 书籍目录

#### 第一章 娇颜如花：健康从桃花美肌开始

桃花美肌的8个指标

好皮肤，第一要防晒

不可不知的补水时刻表

年龄保鲜始于颈

糖米油盐酱醋茶，都能为你所用

秀发是女人的第二张脸

超有效的UP美胸三部曲

以塑身的名义做家务

用心呵护第二心脏——脚

#### 第二章 健康饮食：漂亮美眉的养分

吃全餐的女人才健康

活力女人必需的七大营养

粗细结合，“食尚”界也流行混搭

小女人必吃的抗衰老食物

宠爱自己，就备一份补血菜单吧

文火煲慢汤——汤汤水水养美人

拜托，请吃对零食

排毒饮食，让你无“毒”一身轻

女人经期的特殊调理

不同体质，方法也得不一樣

细嚼慢咽不只优雅，还能延长你的寿命

#### 第三章 动如脱兔，静若处子

爱动喜静让你青春常驻

适合自己的运动项目就是最好的

小动作，玩转大健康

跳绳，跳出曼妙身材

GO，紧贴潮流去暴走

坚持跑步，青春永驻

柔韧，女人的代名词

太极拳，滋养身体细无声

上班族健身，随时随地随便

冥想静养身，化解压力

#### 第四章 减法生活：现代女性的流行方式

不做疲于奔命的小白鼠

分清想要和需要，炒欲望的鱿鱼

3号工作狂，请向9号学习

.....

第五章 日常养护：将决定权握在自己手中

第六章 善待自己：常见疾病的防与护

第七章 心理健康，才能真正地美丽动人

## <<狠狠爱自己>>

### 章节摘录

版权页：你连续第三天失眠了，你又一次满心愧疚地拒绝了老公雄赳赳的斗志，因为实在心有余而力不足，你经期渐短脾气却渐长。

是的，你当然可以赋予失眠、性欲降低、月经紊乱、脸色苍白、眼圈发黑、眼睑肿胀等以各种理由：精神压力、过度疲劳、环境不适……但也许还有一个重要的原因你却忽略了，那就是肾虚。

肾虚让你更年期提前一般女性在50岁左右才会出现更年期症状，但有些肾虚女人会在30多岁就出现了更年期现象。

这是因为肾虚导致的生理年龄迅速增大。

都市里有不少年轻女性早早表现出闭经、性欲低下、烦躁、焦虑、多疑等更年期症状，必须要尽早进行调理。

补救措施：休息非常重要，当然还应该多运动。

不是叫你去做消耗巨大能量的无氧运动，也不是叫你去做考验耐力的有氧练习，而是平缓的、夹带着安逸平和的传统运动方式——太极拳。

这项运动以腰部为枢纽，因为肾位于腰部，所以非常适合肾虚者锻炼。

相信在这久违的慢节奏的一招一式后面，会有你的健康和美丽。

肾虚让你怕冷很多女性一到冬天就手脚冰冷，这是因为肾阳不足的原因。

肾虚的人均有副交感神经偏亢的现象，导致心跳减慢，血压下降，基础体温较低。

补救措施：肾阳虚的女性最好采取食疗的方法，对自己的肾脏进行调理。

比如在日常饮食中注意选择羊肉、狗肉、牛肉、韭菜、辣椒、葱、姜、龙眼等温补肾阳的食物。

## <<狠狠爱自己>>

### 编辑推荐

《狠狠爱自己:梅子的7堂活力达人保鲜课》：爱上你的身体，让它变美，变健康，变得更迷人，让全身上下每一寸都美到不行！

年轻时，仗着身体有本钱，我们无限地透支健康。

每天的日程表排得满满的，要出差，要拜访客户，要超额完成工作争取拿更多奖金，要绞尽脑汁想着怎么升职，还要不停地充电唯恐自己OUT了。

节假日又要忙泡吧、忙游乐。

结了婚的女人更是忙，忙怀孕、忙生育、忙教育孩子、忙着经营婚姻，一天24小时远远不够用，又哪里拨得出时间关爱自己的身体，呵护自己的内心？

如果你爱自己，就从阅读这本书开始行动起来吧。

要知道，一个在20几岁就细心呵护健康之根本的女人，到30岁后，必定身心和谐，优雅高贵，平和豁达！

<<狠狠爱自己>>

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>