

<<穿出你的健康美丽来>>

图书基本信息

书名：<<穿出你的健康美丽来>>

13位ISBN编号：9787509604793

10位ISBN编号：7509604796

出版时间：2009-2

出版时间：经济管理出版社

作者：鹿萌 编

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>

## <<穿出你的健康美丽来>>

### 内容概要

世上少有一生下来就不健康的人，只有不注意生活细节而影响健康的人，穿着是其中很重要的一部分。

本书以“穿出健康”为主旨，从文胸、内裤、内衣、睡衣、外套、裙子、袜子、围巾、帽子、鞋、腰带、眼镜、挎包等方面，给予读者科学实用的穿着知识，主要是穿着对健康的影响、穿着常识、正确选购要点、洗涤保养方法等内容。

具体如服装的面料材质、颜色、款式、大小、松紧等，都可能影响到人体的健康。

本书不仅具体分析这些因素对健康的影响，还提出了科学的穿着建议，让读者轻松实践，永葆健康。

## <<穿出你的健康美丽来>>

### 书籍目录

用文胸装点身体的“门面” 文胸对乳房健康的益处 不要对乳房太过于“苛刻” “花样百出”的文胸 穿文胸，先了解你的乳房 不同形状乳房如何选择合适的罩杯 不同肩型如何选择合适的肩带 如何测量罩杯级数和文胸尺寸 孕妇、产妇如何选择合适的文胸 隐形文胸中隐藏的健康隐患 正确穿文胸，让美胸更健康 让文胸“衰老”的脚步再缓慢一些 内裤：要性感还是要健康 为何说内裤是私处健康的卫士 什么样的内裤最“亲肤” 挑选内裤款式先知情 丁字裤让健康“碰钉子” 束裤，小心健康也被“束缚” 孕期穿对内裤，怀孕事半功倍 经期：生理内裤显神通 内裤的颜色与对健康的态度 小心避开清洗内裤时的误区从健康的视角看内衣 与寒冷说再见的内衣 认识不同类型的内衣 保健内衣怎样更保健 穿保暖内衣睡觉不保暖 选对塑身内衣，健康有保证 巧选保暖内衣，轻松战胜寒冬 识破购买保暖内衣的谎言 怎样清洗才不会洗去内衣的保暖效果买件舒适的睡衣给自己 睡衣：让你体验最健康的睡眠状态 挑选睡衣，表面文章要做好 睡衣的颜色，健康与时尚并重 尺寸合适，美梦自然找上门 寻找让皮肤健康呼吸的好睡衣 睡衣面料真伪识别指南 睡衣干净，健康有保证 精心地保养，让睡衣更具活力 厚厚的睡衣，让你越睡越冷 牛仔裤让你做一个长腿“妹妹” 孕妇装：功能、时尚两不误 穿出“温度”与“风度”的外套进入美丽的裙子世界 袜子让你从此恋上双足 用围巾和披肩温暖你的冬天 让头发和皮肤同时受益的帽子 重视健康，先从爱鞋开始 腰带是人类的又刃剑 透过眼镜看世界

## <<穿出你的健康美丽来>>

### 章节摘录

插图：用文胸装点身体的“门面”文胸对乳房健康的益处乳房与文胸就如同鱼儿与水一般，鱼儿离不开水的滋润，同样乳房也离不开文胸的呵护，文胸所带给乳房的绝不仅仅是身材的曲线，更重要的是它对乳房健康的保证。

(1) 女性在活动时，乳房上下波动，如果没有文胸的承托就会使乳腺因受力不均匀而出现血液循环不畅等问题，造成乳腺血液壅滞，引起各种乳房疾病。

(2) 女性在活动时，乳房如果长时间处于上下震动的状态，容易造成乳房疼痛、心慌等不适症状，尤其患有心脏疾病的女性还可能导致疾病突发等危险，文胸可以起到承托的作用，不仅可以减少震动带来的不适感，还能保护乳房不受外力伤害。

(3) 文胸能够起到保暖的作用，特别在冬天可以防止因乳房受凉而造成的各种不适，对于正值青春期女孩也有促进发育的作用。

(4) 女性的乳头是非常敏感的，特别是12—14周岁的孩子乳房正值发育期间，如果直接与衬衣、秋衣等接触，乳房会产生疼痛感和刺激性，且容易造成乳头破损等问题。

文胸具有“缓冲”作用，它能够减少乳头与衣物的摩擦，对乳房起到保护作用。

由此可见，文胸对于乳房健康起着不可估量的作用，虽然不少人都提出“尽量少戴文胸以减少对乳房的伤害”，但这些都是片面的。

有些女性的确在穿文胸之后使乳房受到伤害，但这并非文胸的“过错”，往往是由于穿着者选择或穿法不正确造成的，不可一概而论。

在下面的小节中，将会教给你如何才能将文胸穿出健康。

<<穿出你的健康美丽来>>

编辑推荐

《穿出你的健康美丽来》由经济管理出版社出版。

<<穿出你的健康美丽来>>

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>