

<<小美女28天养生法>>

图书基本信息

书名：<<小美女28天养生法>>

13位ISBN编号：9787535439413

10位ISBN编号：7535439411

出版时间：2009-4

出版时间：长江文艺

作者：钱小米

页数：200

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>

<<小美女28天养生法>>

前言

钱小米何许人也？

一个每天早上走在都市街头于千千万万人之中一起上班，疲于奔命的熟女，呵呵，在我自己的理念中过了25岁的女人就是熟女！

由于小米我从小学习绘画，对美有着超乎异常的执著，曾经在论坛里取个名字叫“百死不悔癫颜控意”，即死一百次也要无怨无悔地花痴着美丽容颜。

后来有人说，“做女人就要做妖精，大致上就是说女人得有本事：有生存的本事，有忽悠男人的本事，也得有忽悠女人的本事”，说这话的人是蔡琴，对此小米是膜拜得五体投地。

曾经小米为了美丽，不遗余力地试过各种化妆品，那时候小米的薪水刚够一个人的基本生活费，小米宁愿不吃饭，也要买那些护肤品、化妆品。

后来有了第一次胃出血，看到镜子里面没有人形的沧桑病态，吓坏小米了，然后知道了要美丽就要内外兼修，然后以懒出名的小米有了一手做菜的本事。

曾经小米和自己相爱了五年的初恋分手后，郁郁寡欢，半年时间足不出户，断绝一切朋友的来往，后来看见镜子里自己那半死不活的猫样，知道了人要会自救，于是接触了心理学，知道了我有好好活着的权利，凭什么要这样一副活不起的样子。

然后小米知道哲学是怎么一回事了。

<<小美女28天养生法>>

内容概要

全书以极其轻松和幽默的笔调，将女人生理健康大小事娓娓道来，打破科普书一贯说教的严肃面孔，从“女人的那几天”开始，近似“八卦”地向读者讲述难以启齿的女性健康“婆妈”事！

读来不仅过瘾，更是在小说般的语言里，轻松掌握健康事！

本书健康奉献： 预防经期病，你自己也能下手如有神  经后补血是无价的养颜方  排卵期的女人最“骚情”：让完美的性爱使你容光焕发  永远都是二八佳人：防止肌肤老化的武器就在我们手里  为自己的下半身开怀大笑吧  月经迟7天，衰老晚10年 做自己的妇科达人：说说我所知道的妇科检查  经后第三天是进行“妇检”的黄金期  白内裤把关：你也可以拥有干净清爽的“私密花园”  保持“咪咪”的坚挺，谁都可以让上围丰满傲人  葱白、生姜是战胜感冒的英雄  “妙曼身材”的根本是别和自己的身体作对

<<小美女28天养生法>>

书籍目录

钱小米自序引言：28天决定女人一生健康WEEK 1 月经期：慵懒的淑女时代 月经期第一周计划一览表
1.MC突袭，整个人好像受惊的小母鸡 2.第一天，我们完全不必那么“痛” 3.自己觉得最舒服的方式，才是真正的经期保养品 4.越温暖的食物，越能让身体温如晨曦 5.月经要准，容颜才正——别让自己遭遇月经“调皮”的烦恼 6.预防经期病，你自己也能下手如有神 7.男人的爱抚，经期到底要不要WEEK 2 卵泡期：爆发全新的“小宇宙” 卵泡期第二周计划一览表 8.经后补血是无价的养颜方 9.安全期避孕，让人欢喜让人忧 10.定期妇检，为自己求一道健康护身符 11.瘦身的功夫在经后 12.双峰傲人的基础是气赢充足 13.媚女如花，要经常灌溉你的“牙齿” 14.给大脑“加加油”：做个聪明独立的女人WEEK 3 黄体前期：酷爱撒娇的7天 黄体前期第三周计划一览表 15.排卵期的女人最“骚情”：让完美的性爱使你容光焕发 16.生个健康宝宝，做好基础体温测量先 17.不想怀孕的话选择避孕措施吧 18.聪明的女人这样花钱 19.从现在开始需要预防水肿了 20.享受香氛：让自己永远都保持少女时的干净和清爽 21.拒绝黑斑黄斑：打造美白的黄金周WEEK 4 黄体后期：做自己身体的女皇 黄体后期第四周计划一览表 22.暴躁的情绪相比，情愿做一个聪明的女人 23.不想做黄脸婆，那么就先排排毒 24.难言之隐，一笑了之：大部分妇科炎症的保养秘诀 25.不想乳房疼痛的女人应提前准备 26.战“痘”胜利：告诉你青春痘的不传外用秘方 27.别把食物当成你心情不好的安慰 28.永远都是二八佳人——防止肌肤老化的武器就在我们手里附录1：女人28天心情晴雨表附录2：女人28天最佳瘦身计划附录3：女人28天欲望档案附录4：女人28天美白手札附录5：女性健康自我检测法附录6：女性体质自我判断法大附录：我自己的28天备忘录

<<小美女28天养生法>>

章节摘录

插图：1突袭，整个人好像受惊的小母鸡原来月经是会传染的善良遭雷劈啊，55555...闲着没事周末晃荡到丫丫家——我最亲密无间的闺中密友之一，可怜的美人，已经被月经折磨得花容憔悴，姑娘我本着怜花惜玉的心理，从家里搬出来照顾她且顺便留宿了两天，回到家头就大了！

天！

还差两天我怎么就也来了呢？

摊手，大姨妈这个东西怎么能这样呢，你也太不道德了吧，连基本的道德底线都没有，你想来就来，想不来就不来，你能不能打个招呼先？

你也太不把我当人了吧！

你就不能每个月按时按地报到给我看看啊！

行不行啊？

行不行啊？

你想过我的感受没有哇？

苦苦挣扎5分钟有余，我迟钝的神经终于缓慢地想起这么一个名词：女人如果长时间在一起，譬如室友、密友、母女、姐妹，甚至工作伙伴，就会有一种倾向，她们的月经周期会接近同一天开始，这种现象称“同步月经”。

回首往事，上大学时，一个宿舍4个姐妹本来月经周期分布不均匀，可不知不觉渐渐都凑在一起了，相隔不了几天，姐妹们说是由于某人的荷尔蒙强烈所导致的相互传染，我却不信，事实胜于雄辩，如今再次印证大姨妈很权威！

<<小美女28天养生法>>

媒体关注与评论

女性的内在美在字里行间不经意地流露出来，让人赏心悦目的同时，也学到了很多保健知识，包括和他的相处之道，一种很有趣的阅读经历！

——天生美丽几乎是一口气读完，哈哈，过瘾！

把女人那点事写的如此性感，实用，史上罕见！

——wendy 从没想到写经期的文章可以写得这么美，这么时尚，跟那些女性教科书相比，这本书完全像小说，赞……N次地赞！

——新浪网友假如经常看到这样的文字，相信女人的问题就不再是问题了，小米，强烈要求你继续更新，必须的！

代表全单位的十八朵金花感谢你！

——豆蔻小妖真羡慕小米能把闺秘之事写得如此繁花似锦，汗一个!陶醉、感动and收获健康中...

... ——茄子1980有些矫情，却很有趣。

和以前看过的很不同，让人捧腹或顿足之余倍感温馨！

——Sunliner米米的文字让人有反复阅读的冲动，是可以边看边笑的哦。

在小米的笔下，女人的那些事信手拈来，美丽和健康变得如此简单! ——爱琴海偶晕死了，啥也不想说了，姐妹们都来看吧!保证你喜欢! ——爱美的猪猪

<<小美女28天养生法>>

编辑推荐

《小美女28天养生法》特点为：一本女性“新体验手册”！

史上爆强女性健康私密日记，2009年，网络健康专栏最热门点击作品！

每个女人都可以做自己的健康天使！

《健康时报》、《时尚健康》、新浪女人馆五星级悦读推荐！

在这28天里，女人究竟会发生什么，在体内激素驱动下我们的情绪将怎样潮起潮落，我们的行为为什么有时又会匪夷所思，难以捉摸，这是身为女人的你需要了解的。

了解这些身体奥秘，将使你更加理智地把握自己，安排好自己的工作与生活，而男性则将更好地理解女性，消除不必要的误解，给自己的“另一半”以更多关心和爱护。

<<小美女28天养生法>>

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>