

<<女人应该知道的111条生活安全忠告>>

图书基本信息

书名：<<女人应该知道的111条生活安全忠告>>

13位ISBN编号：9787538152722

10位ISBN编号：7538152725

出版时间：2008-1

出版时间：辽宁科技

作者：胡蝶

页数：205

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>

<<女人应该知道的111条生活安全忠告>>

内容概要

生活中总会有突发事件发生，因为生理和心理的原因，作为女性更容易受到侵害。生活中你可能并不在意那些看似很小的问题，可这些小问题有时却会导致非常严重的后果。

本书是一本为女性量身打造的生活安全枕边书，共有八大部分，分别从与女性生活联系较为紧密的“美体安全”、“医药安全”、“饮食安全”、“居家安全”、“出行安全”、“婚恋安全”和“防止性侵害”入手，收集了女性日常生活可能遭遇的111种危险情况，并提供了包含其解决方案及建议等内容在内的安全忠告。

书中案例既真实又有代表性，“安全忠告”实用又便于操作，通过本书细致全面的建议和提醒，让女性能吸取他人的经验教训，学会各种自救或化解险情的方法，保护自己的安全。

本书除了女性生活安全方面的内容外，还特意附赠了“女人对男人说”。会关心男人的女人才是好女人，在关注女性安全的同时，本书也给女性身边的男士以最贴心的安全叮咛，让生活的小船平稳地驶在幸福的海洋上。

<<女人应该知道的111条生活安全忠告>>

书籍目录

前言PART 1 美体安全 减肥塑身，如何爱护自己？

盲目节食，没有效果的非人折磨 减肥药也是药，急于求成会带来危险 减肥滥施“十八般武艺”，失了健康还伤身体 女子健身，你知道怎样才安全？

健身不等于瘦身，自由发展带来恶果 身体小变化，运动过程要留心的细节 特殊时期健身，防护比锻炼更加重要 塑形衣物，美丽中也有隐患 束腰裤，小心穿着别滥用 选择胸罩，少女需要学习的一门课 胸罩美胸，不当穿戴可能适得其反 高跟鞋，当心变成美丽“刑具” 塑形手术，万无一失吗？

抽脂手术，你做好前期准备了吗 抽脂术后，调理身体不可轻视 一抽永逸？抽脂后并非不再胖了 隆胸手术，一定会带来美丽吗 接骨增高，提高“海拔”也要注意 完美五官，要美丽不要危险 鼻子，不要轻易隆起水 瘦脸手术，当心美容变毁容 单变以的魔术，眼皮上的手术悠着点 文还是不文？

“人工眉毛”你需要吗 时尚绣眉，是否就能锦上添花？ 塑唇，娇唇上动刀可要仔细点 皮肤美白，别美出病来 美白时，小心你的肌肤 酷爱太阳浴，过分了皮肤会抗议 斑点去无踪，是否该对自己下“毒手”？

皱纹不见了，这样的速效产品你适合用吗？ 我的美发，安全不打折 时尚烫发，并非人人都适宜 离子烫，烫出美丽别伤害头发 染发之前，你不时不做的测试 染发选好时机，你要避开生理期 头屑去无踪，向头皮屑说“BYE-BYE” 心动美甲，行动要规避危险 指甲油小心涂，美甲才能百分百 灰指甲，小心别让它侵害你

PART 2 医药安全 青春期医药安全 善待“好朋友”，安全度过初潮期 “好朋友”来访，别因考试而扰乱 巧治疗，安全战“痘”计划 少女私处，不能忽视的保护 婚孕期医药安全 迎接宝宝，孕前检查少不了 孕期用药，小心别伤了宝宝 恼人的阴道炎，为何这时候来侵犯？

孕期乳房，特殊时期的特殊呵护 危险信号，不能掉以轻心的流产先兆 特殊时期医药安全 要补钙，不做柔弱的脆骨女人 莫名烦躁，不是病的“病” 雌激素，适时适量补充更健康 子宫，这个时期更需要关照 走进美容院，蒸脸却蒸出了眩晕 返老还童，不值得庆贺的“病”

女人应该常备的医药百宝箱PART 3 饮食安全 平安饮食，让青春更美丽 妙龄少女，荤素搭配吃出靓丽 激素食品，不要爬上少女餐桌 特殊时期，贪吃生冷健康打折 安全饮食，白领女性有活力 不孕之谜，先从饮食找找原因 职业女性，别为工作挤掉早餐 贪喝咖啡，暂时亢奋成瘾难戒 减压食品，驱赶压力给你高招 关注饮食，每天吃得可靠吗？

更年期症状，巧妙饮食能缓解 一素到底，不沾荤惹山贫血 补品不对路，补出不该有的病 清淡才宜人，拒绝肥腻美食 扰人肺心病，饮食藏有大隐患 癌症不来袭，走出吃的老经验 常见食物禁忌PART 4 居家安全 居家用具，别让危险悄悄逼近 潜在危险，厨房也有“刀光剑影” 呛人气味，危险来自小小燃气炉 抽油烟机，使用安全有诀窍 热水器，安全使用不能掉以轻心 微波炉，好用也需提防危险存在 高压锅，烹饪帮手也有安全问题 电熨斗，使用不当烫伤了自己 插头插座，别让“电老虎”咬着你 孤单女人，独自在家如何避免危机？

日常注意防范，遇事机智冷静 家中突然失火，冷静处理自保平安 钥匙锁在屋里，单身女人善求助化险情II 可爱宠物，潜藏着危险 它适合我吗？

选择好你的宠物朋友 有节制地宠爱，别和宠物零距离接触 家有宝宝，妈妈要注意的生活安全法则 居家安全，教你几招PART 5 出行安全 女人出行，我的安全我做主 坐公交车，女人的包包要看好 地铁突发状况，女人更需冷静应对 封闭的开放空间，火车上的安全要注意 火车站骗子，随处游移的骗局 搭飞机，舒适也要安全 快乐步行，危机也会降临门 出门步行，飞车抢包危险别小瞧 交通规则，行人也要遵守 人在旅途，女人拒绝危险 准妈妈出游先要保护孩子

旅游与生理期，不得不面对的冲尖 身在旅馆，女生少不了的防备 爱护肌肤，时时刻刻防晒 外出旅行，防晒先行 旅途中晒伤，安全修复有办法 女子驾车，车里车外都防护 独自驾车，危险随之而来 躲开意外，人与车不要装饰过度 穿高跟鞋，如此驾车使不得 车辆缓行

<<女人应该知道的111条生活安全忠告>>

时，警惕突如其来的抢劫PART 6 婚恋安全 心动约会，理智不可少 初次约会，你自己安全吗？
与熟人约会，防人之心不可无 好女孩，冷静寻找Mr.Right 浪漫网遇，网恋需要格外小心
网友约会，选个合适地点 线上交流，不要轻易留电话 学会说“NO”，爱情中全身而退的艺术
要分手，先保证自己的安全 拒绝不爱的人，讲究技巧全身退 家庭暴力，生命中不能承受之重
防止家庭暴力，未雨先绸缪 遭遇婚内性暴力，应该怎么办？
正确避孕，女人要学会保护自己 安全期避孕，可能不安全 避孕失败的紧急补救，你知道吗？
长效避孕药，合理服用幸福美满PART 7 防止性侵害 幼小花朵，警惕潜藏的危险 幼稚女童，学校里也有暗流
花季女生，防侵害从自爱开始 优雅出门，别忘规避外面的性侵害 公车遇“色狼”，巧妙应付
单身赴会，不时来袭的意外侵犯 职场猥亵，保护自己别退缩 办公室猥亵，沉着应对保安全
色狼上司，请你离远点 隐私泄漏，都市女人你往哪里逃？
摄像头，无孔不入的偷拍 合理穿衣，挡住偷窥的目光 隐私泄漏，无缝不钻的现代危机PART 8 女人对男人说
远离过劳，男人的身体很重要 怎样才是身体过劳？
男人如何远离过劳？
男人其实很脆弱，小心易发疾病 关注性健康 其他易发疾病 酗酒，不仅仅是一点点伤害
男人如何应对电脑危机？
男人，是时候戒烟了 应酬的身体保卫战 男人如何克服中年危机？
40岁的人生 男性运动之后须牢记四不宜 记住，这样开车不可以 男人开车自驾游要注意安全
附录：男人对女人说 亲爱的，你的安全放在我的心上

章节摘录

减肥药也是药，急于求成会带来危险。业余模特小吴是一个减肥狂热者，她不但过度节食，还尝试吃各种类型的减肥药、尝试针灸，甚至连抽脂手术都不放过。结果，小吴在明显消瘦的同时，也感到越来越无力，脸色苍白，经常头昏眼花，去医院检查后才发现，她已经出现了重度贫血、低血浆蛋白、低血糖和低血压的症状。

安全忠告 1.如果不是特别需要，不要轻易选择减肥产品来进行减肥。吃减肥药吃出问题的事情层出不穷，市面上有很多不正规的减肥药都含有对身体有害的禁药成分。不合格的减肥药会加重心脏负荷、破坏肠胃的吸收功能及造成肾脏病变，对身体的损害非常大，甚至会影响到女孩子的生理健康。

最重要的问题在于，减肥药的潜在危害一般要经过一段时间的潜伏期才会显现，当时是发现不了的。

2.一定要选择减肥药品来减肥时，要选择有国家批准文号的药品，看包装上注明的成分是否含有国家禁止使用的激素，如果含有禁止使用的激素，服用后会引引起内分泌失调，导致其他并发症的出现。

还有就是看清说明书上药物的减肥机理，是通过什么途径来达到减肥的目的，确保安全有效性。

减肥药多属处方药，能否服用应由医师决定，不要擅自服用。

不要长期使用减肥药，以免成瘾，两种减肥药也不能同时使用。

怀孕和哺乳期间不能服用减肥药。

3.针灸减肥并非人人适用，过敏体质的人如针刺后过于敏感或对酒精过敏的人，一般不适合针灸减肥。

有皮肤病或溃疡的患者也不适合针灸减肥。

孕妇禁用针灸、高血压、心脏病患者、出血性疾病（如血友病和血小板减少症）患者及自发性出血的人最好不要进行针灸减肥，以免造成生命危险。

4.脂肪抽吸术是一种简单的将脂肪移除的方法，抽脂术的危险一般来自所抽体脂容积过多，而大量抽脂会使血管受伤，导致脂肪进入血液循环中，造成肺部的栓塞，情形严重的话就会产生危险。另外，全身重度肥胖、高血压、冠心病、肾功能异常、高血脂、高血糖、肺功能不全的人及凝血功能异常者，属手术禁忌者之列。

5.还有一点需要注意的是，不管是何种减肥方法，一定要遵循适度原则，减肥时若是减得过瘦，也是危险的。

例如，体重低于正常值的20%，就容易罹患结核等慢性疾病。

减肥滥施“十八般武艺”，失了健康还伤身体 为了能减肥，安妮什么稀奇古怪的减肥方法都愿意尝试，特别是各种非运动的减肥手段更是乐此不疲，但最后还是落得个“减得痛苦，瘦得短暂”的结果。

安全忠告 1.一个日本影星曾开创了一种呕吐减肥法，有很多减肥者曾尝试过，有人1个月瘦了5千克，但是胃酸会伤及喉咙和牙齿，令人身体不适，更会导致皮肤变得粗糙。

而且如果养成想吐便吐的习惯，极有可能导致贪食症或厌食症，这种呕吐减肥法真是极其危险的。

2.有人发明一种断水减肥法，曾有人试过，7-10日内减掉3-4千克，效果神速。

但饮水不足同时还可能引起人体代谢功能的紊乱，导致人体对能量吸收多、释放少，更容易发生便秘，导致皮肤干燥等，严重者还可能脱水，所以非常危险。

减肥的女性千万别忘了：水是生命之源，人体的70%都是水分。

3.有人觉得吃辣可以减肥，于是顿顿不离辣酱红油，因为吃辣容易流汗，而且吃一点点已令人有饱腹感，所以有减肥效果。

吃辛辣减肥若长久下去会影响胃部机能，有胃痛甚至胃出血的危险。

有的人吃辛辣反而会胃口大开，越吃越多，而且吃太多刺激性食物还会使皮肤变得粗糙，因此而冒出满脸暗疮。

4.有人说饭前或空腹抽一支烟，可令胃部不适而没胃口吃东西，那样自然会瘦。

其实吸烟除危害心肺功能外，空腹吸烟更会令胃部血管痉挛而可能引发胃炎。

而且吸烟损伤皮肤，是皮肤的大敌。

5.网络曾风靡绿茶酸奶减肥法，因为绿茶可使酸奶中的酵母菌加倍活跃，加上绿茶含有丰富的纤维质，可以达到清肠润便的效果，所以，当时这个减肥方法很流行。但由于绿茶是属凉性的，经常喝会让肠胃不好的人产生胀气和腹泻等问题；而且一小杯酸奶含有的热量也不少。

因此，用绿茶酸奶减肥法的女性要当心，喝得太多会产生反作用！

这个方法虽然还是有一定效果的，但不能把绿茶和酸奶天天当饭吃。

不过大家可以尝试每隔一段时间，就用酸奶加上绿茶粉清理肠胃一次，它能帮助调理肠胃的健康，让女性不至于因为减肥而出现肠胃问题。

6.以苹果代替正常三餐的减肥方法是最常见的。

只吃苹果，身体摄入的热量会骤然减少，加上苹果会使人产生饱腹感，减肥的效果据说不错。

但是据专家介绍，只吃苹果会造成营养不良，从而导致体力透支、头脑昏沉、贫血和骨质疏松等后遗症。

其实如果能好好搭配其他营养食品的话，苹果真的是很好的减肥食品。

例如，吃苹果的同时，也吃一点面包和白水煮鸡肉，甚至再加一点番茄和小黄瓜也不错，这样营养和热量都会比较全面，瘦得虽然慢一点，但是总比把身体弄坏好吧！

编辑推荐

《女人应该知道的111条生活安全忠告》除了女性生活安全方面的内容外，还特意附赠了“女人对男人说”。

会关心男人的女人才是好女人，在关注女性安全的同时，《女人应该知道的111条生活安全忠告》也给女性身边的男士以最贴心的安全叮咛，让生活的小船平稳地驶在幸福的海洋上。

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>