

<<健康女人>>

图书基本信息

书名：<<健康女人>>

13位ISBN编号：9787543650053

10位ISBN编号：7543650053

出版时间：2011-1

出版时间：青岛

作者：于反 编

页数：219

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>

## <<健康女人>>

### 内容概要

从美容保健、饮食保健、运动保健、心理保健和日常生活保健细节等方面阐述女性的保健问题，是现代时尚女性必备的健康宝典！

美丽是女人的资本，健康是美丽的基础，拥有健康，才能拥有真正的美丽。

保持冰肌玉肤的妙方，完美护肤必修课，让你的眼影魅力无限，做一个内外兼修的“水美人”，民间女性丰胸术，坚决不做“酸女郎”，减肥不必饿肚子，帮助女性延缓衰老的食物，留神“运动型伤害”。

## 书籍目录

第一章 爱美女性的美容保健保持冰肌玉肤的妙方夏日护肤四大误区完美护肤必修课不同年龄段战胜皱纹的方法在电脑与皮肤之间立一道“保护膜”干性皮肤的特别保湿方法油性皮肤的特别护理方案蒸汽美容的时间不宜过长做一个内外兼修的“水美人”尽显柔顺亮丽的秀发春季护发技巧夏季护发技巧导致油性头发的原因消除眼部皱纹铲除眼袋如何选择眼部护理品让你的眼影魅力无限让底妆服帖轻盈如何选用香水如何拥有一双兰花手如何选用指甲油了解我们的牙齿常见牙齿美白方法牙齿常见问题及保健方法如何打理唇妆不同唇形的不同化妆技巧如何防止嘴唇干燥预防娇唇受伤的八种招数常见痘痘有哪些“战痘”小心误入歧途“战痘”因人而异有效抗痘的六个绝招如何选择防晒霜夏季旅游防晒策略秋季防晒策略走出防晒误区“黑美人”也同样需要防晒第二章 均衡营养的饮食保健女人需要对症喝汤喝汤的学问和误区如何安排更年期的饮食更年期女性要“挑食”减肥不必饿肚子饮食减肥的五大奥秘坚决不做“酸女郎”吃出来的排毒大明星女性饮食“三不要”哪些食物不宜空腹吃哪些食物不能一起吃喝对豆浆，留住健康与美丽牛奶养颜又瘦身喝牛奶有讲究正确喝咖啡远离隐忧别让早餐伤了你的吃对午餐，让健康来得更轻松哪些食物可预防脱发帮助女性延缓衰老的食物哪些食物可以调节女性经前不良情绪经期调理食疗方月经期饮食注意事项年轻女性宜饮红葡萄酒有益健康的种素食素食的益处素食减肥注意事项夏天吃“热”，冬吃“凉”女性冬季少吃辣椒女性宜吃“暖腹”食物学会细嚼慢咽的养生之道第三章 强身健体的运动保健适合女性的四项运动留神“运动型伤害”胸部伸展操民间女性丰胸术瑜伽疗法的十大功效床上瑜伽的四个步骤健美小腿的运动处方导致腿部肥胖的错误姿势缩紧小腿肚的柔韧运动操肢体局部锻炼法局部减肥操女性游泳三忌女性每天必做的家庭健身操适合居家电脑工作者的健身操芭蕾舞动作美体又减肥婀娜芭蕾优雅塑身法应用健身器塑造性感背部简单的练习使您拥有挺拔结实的背部塑造柔韧肩部背痛的预防和治疗纤纤细腰的美丽计划拥有腹部迷人曲线女性如何消灭腹部赘肉分钟瘦身美体训练技巧女性丰臀练习法特殊时期运动的健康提示午间健身，提升精力指数仰卧起坐，赶走妇科病爬楼梯有益上班族女性的健康旅途保健操缓解旅途疲劳让全身都动起来的社区健身器第四章 女性特殊时期的防病保健高龄妇女怀孕的风险孕妇及哺乳期妇女的保健要点围产期如何保健科学“坐月子”有益身体健康健康性爱，从良好的卫生习惯开始不良生活习惯易使女人丧失性欲孕期性生活应注意什么产后性生活须知经期保健是妇科疾病的防线如何防治痛经如何防治经前期综合征更年期需做好自我保健外阴瘙痒的病因和治疗了解阴道炎的分类与防治附件炎的病因与防治如何预防乳腺疾病女性可以选择哪几种避孕方法改变避孕方法注意事项纠正几种错误的避孕观念第五章 减压怡情的心理保健女性心理疾病种种女性心理健康的十条标准青年期女性心理保健孕期女性心理保健更年期女性心理保健如何克服孤独感如何消除羞涩心理抛弃虚荣心理女性心理保健术如何调节现代心理疾病走出“化妆上瘾症”恋爱中的女人易出现心理障碍渡过危机的失恋处方女性心理压力的化解妙法女性不妨“婆婆妈妈”产后女性如何预防抑郁症十招打造女性产后好心情职场女性特有的减压方式女性职场失意检讨术警惕办公室里的各种污染女人要学会自我安慰学会在逆境中寻找机会第六章 关注细节的生活保健避免“文胸综合征”卫生巾的使用细节正确清洗你的私处女性不宜憋尿不要乱吃止痛药注意你的鞋跟高度佩戴饰物要小心目光浴的注意事项说说强身健体的桑拿浴热水泡脚好处多足部按摩保健康消除口臭，消除交流的尴尬保健牙刷巧选择慎重选择牙膏掌握正确的刷牙方法健康午睡有讲究选择一个合适的枕头花香宜人促健康重视人体排毒功能健康女人也要定期妇检

## &lt;&lt;健康女人&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：保持冰肌玉肤的妙方希望自己的肌肤美丽是女性共同的心愿。

那么，女性应该如何保护好自已的肌肤，尽可能延长皮肤的年轻态、推迟皮肤的衰老呢？

医学美容专家给我们介绍了以下保持冰肌玉肤的妙方：（1）预防风沙、干燥、紫外线人所共知，风沙、干燥及阳光中的紫外线是皮肤的头号杀手。

尤其是北方地区，春、秋、冬三季气候都较干燥，聪明的女性一定会想办法使自己的周围环境保持适宜的湿度，营造一个“小江南”的气候。

而对付紫外线，与其依赖防晒霜，不如把紫外线挡在肌肤之外，比如，出门时戴上遮阳伞、草帽、纱巾、手套。

（2）合理膳食、充足睡眠、适量运动、心情愉悦有些女性为了瘦身而节食，殊不知饮食中经常缺乏动物性蛋白和脂肪的女性，皮肤会变得萎黄、晦暗、弹性差。

而嗜食肥甘厚味的人则多半皮肤毛孔粗大、多脂，易生疮。

所以，饮食结构合理，荤素搭配，才能保持营养均衡。

保证充足的睡眠，尤其是要利用好晚9点至凌晨2点这个皮肤最佳修复时段。

惯于夜生活的女性，即使白天睡觉时间再长，也不会给皮肤带来多少益处。

适度的运动，尤其是有氧运动能促进皮肤的血液循环和新陈代谢，有利于皮肤的健美。

除了上述几点，拥有一份好心情也是不可或缺的。

平时还要注意戒除一些不良的面部表情习惯，如皱眉、撇嘴等动作，以免过早产生皱纹。

（3）科学洁肤护肤要想拥有人人称慕的美肤，每天的洁肤护肤过程至关重要。

年轻的女孩最好不要化妆，没有勇气素面朝天的女性要特别注意洁肤。

北方水质硬，宜选用凉开水净面，油性皮肤者可用与皮肤温度相近的温水。

有些女性喜欢把香皂涂在毛巾上，然后用力搓脸，这种做法实不可取。

正确方法是涂上洗面奶后用中指和无名指顺着肌肉纹理轻轻按摩2~3分钟，然后洗净。

外出归来及临睡前的洁肤尤其不可忽视，睡前要避免涂化妆品。

有些女性喜欢在睡前涂营养霜，却不知皮肤受化妆品及环境中各种有害物质之累已经一整天，夜晚它也需要休息了。

（4）常吃有益肌肤的水果水果向来是美肤纤体的得力助手，不仅可以内服，而且可以外敷。

尤其是在夏天，来上一杯鲜榨水果汁，清凉解渴，消暑养颜，实在是不可多得的美容佳品。

下面向大家推荐八种对肌肤有益的水果。

<<健康女人>>

编辑推荐

《健康女人:现代女性时尚保健》：女性健康枕边书

<<健康女人>>

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>