

<<解密花之语>>

图书基本信息

书名：<<解密花之语>>

13位ISBN编号：9787543926769

10位ISBN编号：7543926768

出版时间：2005-11

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：吴世冉

页数：352

字数：232000

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>

<<解密花之语>>

内容概要

究竟怎样才能拥有美丽的同时又拥有健康呢?在追求美的过程中,怎样应对女性不同“花期”遇到的难题,怎样美化外在的形象,怎样熔炼内在的气质呢……本书为“现代家庭生活保健金钥匙丛书”之一,从日常保健、化妆、皮肤护理、全面塑身、服装搭配、社交礼仪等方面全方位、科学、系统地阐述了如何扮美。

为使每位女性都能在美上做得十分到位,本书从日常保健、化妆、皮肤护理、全面塑身、服装搭配、社交礼仪等方面全方位、科学、系统地阐述如何扮美。

值得提出的是,如何把美建立在健康的基础上,让健与美之花永不凋谢,不仅是每位爱美女性关心的话题,更是本书的出发点和归宿。

因此,本书本着“拥有健康为基础,追求美丽为归宿”的原则,全面解析女性真正美丽的秘密,帮助当代女性打造健康、美丽新形象。

<<解密花之语>>

书籍目录

保健养生篇 一、青春期保健 1.少女别怕做妇科检查 2.妙龄女性应做的体检项目 3.少女白带异常的病因 4.白带增多巧防治 5.少女月经前后的反常现象 6.卫生巾的选择与贮藏 7.饮食对青春期的影响 8.少女的健美 9.爱美的禁忌 10.少女不宜穿高跟鞋 11.特发性多毛如何治疗 二、月经期保健 1.女性经期保健知识 2.月经与女性健康的关系 3.经前症候群的表现 4.情绪与月经的关系 5.经期外阴怪病的自我调治 6.痛经的预防与保健 7.妙方调理痛经 8.经期瘙痒的调治方法 9.巧防经期过敏 10.经期关节痛的原因 11.与月经相关的肺部疾患 12.经期肛肠病的治疗 13.女性经期不宜捶腰 14.月经紊乱与减肥 15.改变月经期的秘方 16.经期能参加体育锻炼吗 三、孕产期保健 1.最佳受孕时间 2.怀孕诊断三法 3.怀孕后的站坐姿势 4.孕妇的正确睡姿 5.孕期保健九要素 6.孕妇谨防电磁辐射 7.孕期检查不容忽视 8.孕妇怎样过性生活 9.产前诊断的重要性 10.预防难产的方法 11.职业女性分娩前注意事项 12.分娩时怎样配合医生 13.产后出血的原因以及防治 14.产妇胀奶巧预防 15.不宜母乳喂养的疾病 16.剖宫产后的注意事项 17.剖宫产后身体的恢复 18.产后吃红糖补虚宜健康 四、更年期保健 1.更年期必知 2.安全度过更年期 3.认识更年期综合征 4.女性更年期前后的感觉 5.更年期症状应如何调理 6.社会因素对更年期的影响 7.更年期的"激素替代疗法" 8.更年期谨防骨质疏松症 9.更年期女性的饮食 10.更年期女性养生四要 11.更年期女性面部的保健 12.更年期女性需多关爱 五、妇科保健美容养颜篇塑身与服饰篇现代女性社交礼仪

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>