

<<女人28天身体日历大全集>>

图书基本信息

书名：<<女人28天身体日历大全集>>

13位ISBN编号：9787222089365

10位ISBN编号：7222089365

出版时间：2012-5

出版时间：云南人民出版社

作者：孙静

页数：440

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28天身体日历大全集>>

内容概要

对于女性来说，月经每月一次，周而复始，循环往复，通常以28天为一个周期，因而28天就是一个月，这是专属于女性的月历计算方式。

这个周期内，由于激素的变化，身体相应地出现各种变化。

遵照这一变化规律，来呵护自己的身体，会使每一天都顺利舒适。

在古代中医看来，女性的一个月如同月亮的周期一样，有盈有亏。

明代大医学家李时珍说：“女子，阴类也，以血为主。

其血上应太阴，下应海潮。

月有盈亏，海有潮汐，月事一月一行，与之相符，故谓之月水、月信、月经。

”经期是亏损的时候，在这几天身体需要精心调养，在饮食、情绪、活动、清洁等方面有诸多禁忌，此时调养好了，到了充盈阶段身体状态便会更好。

正因为女性生理上“以血为主，以血为用”的特点，所以女性要保持健康状态，要想拥有面若桃花、肌肤如雪的美丽，永葆年轻，就要保证气血充足通畅，要养血调经。

而调养身体一定要遵循身体自身的规律，这样才能有效。

《女人28天身体日历大全集（超值白金版）》针对中国女性特有的体质，打造了一份详尽的28天身体呵护方案，告诉女性朋友，在28天生理周期的每一天应该做什么，不应该做什么，以及为什么有这些禁忌，这么做对调养身体有什么益处。

其中有许多调理身体的知识，母亲不一定告诉过你，许多实用方法，姐妹、闺蜜不一定知道，医生不一定给你提醒。

在书中，既有科学的理论，同时又把这些理论融入实际的操作中，对每个小细节都有提醒，有如女性的贴心闺蜜，拥有本书的呵护，轻轻松松做女人！

一生美丽、一生健康！

本书既有科学的理论，同时又把这些理论融入实际的操作中，对每个小细节都有提醒，有如女性的贴心闺蜜，帮助女人轻轻松松、快快乐乐、健健康康地过好每一天！

对于女性而言，在这独特的28天周期里，由于激素的变化，身体会发生许多微妙而神奇的变化。

熟谙激素变化，读懂身体日历，你便会准确地把握好受孕的黄金时期，选对减肥的最佳时机，抓住卵巢保养的关键时刻，找到补血培元的有效时机……做一个健康美丽的女人，秘密就在于此。

<<女人28天身体日历大全集>>

书籍目录

第一篇 生理期：专属于女人的美丽蜕变

第1天 “好朋友” 联络你？

轻松“约会”吧

第2天 止痛先治痛，远离坠胀困扰

第3天 安心休息，做个“睡美人”

第4天 温暖花房，血气通顺的良方

第5天 耐心应对喜欢捉迷藏的“好朋友”

第6天 预防妇科病，清清爽爽做女人

第7天 呵护到最后一天，做清爽佳人

第二篇 安全期：提升自我的女人魅力周

第8天 补血培元，做性感的健康女人

第9天 自然减肥就在今天

第10天 妇检吉日，切勿例行公事

第11天 智慧女人的心脑活跃日

第12天 完美性爱，让你更有女人味

第13天 补肾养气，不止是男人

第14天 细节保养，让你精力充沛

第三篇 排卵期：由内而外的女人调养周

第15天 孕育生命的黄金期到来

第16天 子宫卵巢，守卫你的前庭后院

第17天 及时排毒，延缓衰老

第18天 滋养五脏六腑，提高免疫力

第19天 带下常润，先去虚寒再除热火

第20天 花样健身，做氧气美人

第21天 培养情趣，满足渴望关怀的心理

第四篇 经前期：生活调节打造女人快乐周

第22天 关心荷尔蒙变化，关心你自己

第23天 情绪不稳，女性健康的罪魁祸首

第24天 傲人双峰，从健康自检开始

第25天 舒适生活环境，巩固精气神

第26天 盆腔保健，查因调养两不误

第27天 女性养颜经，小方法有大作用

第28天 经络气脉畅通，迎接“好朋友”

附篇 女性常用测算术

<<女人28天身体日历大全集>>

章节摘录

版权页：插图：“坐”出一个健康的盆腔 生活中，因为女性从事工作大多为室内，所以经常会出现这样的现象：写字楼里上班坐着，回家上网坐着，上下班乘车坐着。

据相关机构预测，到2020年，全世界将有70%的疾病是由坐得太久、缺乏运动引发的，包括心脏病、糖尿病及肥胖症等。

俗话说，生命在于运动。

坐着工作虽然感觉舒服了，但是对健康却未必是好事。

近代研究表明，久坐不动不仅容易引起肌肉萎缩、伤胃、伤神、伤筋骨，而且容易导致心肺功能降低、肥胖及糖尿病，严重还会引起女性不孕等生殖系统问题，甚至使肠癌发病率上升。

专家指出，要防止因久坐而造成的种种疾病，就要想方设法改变自己的生活习惯。

这一点对于女性而言尤为重要。

因为坐着久了会直接影响女性的盆腔健康。

首先，不应放弃一切可能在户外活动的机会，如平时早晚加强体育锻炼。

同时，在工间休息和会议间隙期，应抓紧时间到室外去活动活动，如散步、踢脚、弯腰等，有利于改善局部和全身的血液循环。

其次，在条件允许的情况下，可坐在原地进行以下锻炼：（1）左右侧身弯腰；扭动肩背部；用拳轻捶后腰。

每次做20下2~，有助于松弛腰背部肌肉，预防腰肌劳损和椎间盘组织弹性减退。

（2）伸懒腰，可以加速血液循环，舒展全身肌肉，消除腰肌过度紧张，纠正脊柱过度向前弯曲等。

（3）先抬头，尽量后仰；再把下颌俯至胸前，使颈背部肌肉拉紧和放松；然后向左右两旁侧颈10~15次；再将腰背贴靠椅子背，两手于颈后抱拢片刻，也有活动肌肉、醒脑提神的效果。

有颈椎病的患者做此动作时，动作要轻、慢，以免刺激周围组织。

（4）双脚踩地，双脚或单脚足尖着地，足跟上抬，然后放下，如此反复进行30~50次，可以促进下肢静脉血液回流，预防下肢静脉曲张。

（5）提肛，即像忍大便一样，将肛门向上提，然后放松，接着再往上提，一提一松，反复进行，站、坐、行时均可进行此动作，每天50次左右，可以促进肛门局部的血液循环，预防痔疮等肛周疾病。

最后。

要注意保持会议室的空气清新。

与会者应注意公共道德，不要在室内吸烟；会议室应注意通风，即使在冬季，也要定时开窗换气，一般每1~2小时应开窗10~15分钟。

患有呼吸道传染病的人，不应参加集会，以免把疾病传染给他人。

<<女人28天身体日历大全集>>

编辑推荐

《女人28天身体日历大全集(超值白金版)》既有科学的理论，同时又把这些理论融入实际的操作中，对每个小细节都有提醒，有如女性的贴心闺蜜，帮助女人轻轻松松、快快乐乐、健健康康地过好每一天！

对于女性而言，在这独特的28天周期里，由于激素的变化，身体会发生许多微妙而神奇的变化。熟谙激素变化，读懂身体日历，你便会准确地把握好受孕的黄金时期，选对减肥的最佳时机，抓住卵巢保养的关键时刻，找到补血培元的有效时机.....做一个健康美丽的女人，秘密就在于此。

<<女人28天身体日历大全集>>

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>