第一图书网, tushu007.com

<<咪咪妹妹养护经>>

图书基本信息

书名：<<咪咪妹妹养护经>>

13位ISBN编号：9787510601699

10位ISBN编号：751060169X

出版时间：2009年09月

出版时间：现代教育出版社

作者：朵琳编辑室

页数：141

字数：120000

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

<<咪咪妹妹养护经>>

前言

健康和美丽是人类永恒的话题，然而，很多人却顾此失彼。
例如，为了高跟鞋的美丽而忍受着磨脚的痛苦；又如，为了乳房的漂亮而使用一些不科学的方法，结果导致乳房疾病的发生……其实，健康和美丽本身并不一定矛盾，只是，我们真的需要很用心地学习一些正确的方法。
乳房，是女性的魅力之源，更是女性伟大的象征。
很多女性朋友，往往很用心地关注脸上的一丝丝细小皱纹，却很少关注自己乳房在不知不觉中发生的变化。
然而，就是在这些不知不觉中，乳腺癌已经成了威胁女性健康的第一杀手。
乳房，已经不仅仅关乎女性的美丽和自信，更关乎女性的健康和生命。
叶凡、阿桑、英格丽褒曼，多少美好的生命就这样被乳腺癌夺走了。
但是，也有很多人由于及早发现，病情很快得到了控制，她们不仅自己健康地活着，也教会了我们如何坚强地活下去。
欣闻现代教育出版社编辑出版的《咪咪妹妹养护经》，用通俗而生动的语言、生活化和常识性的内容，专门为女性朋友编写了这么一本人人都可以看得懂、用得上的针对女性乳房与妇科保健的书籍。
我觉得这应该成为女性朋友的一本枕边书，一本帮助我们改变不良生活习惯的科普书、一本传播健康观念的爱心书。
传播一份健康观念，其实就是传递一份爱。
正如本书封面上的粉红丝带——作为全世界最有影响力的乳腺癌防治活动的标志，用于宣传“及早预防、及早发现、及早治疗”这一信息——色彩娇柔却蕴含着巨大的能量。
一些小常识，一个小提醒、一点小建议，可能带来巨大的帮助。
希望更多的女性朋友有机会了解和阅读这本书，并在其中找到真正帮助你改善健康的内容！
让我们大家都学会关爱自己，远离疾病，拥有健康！
中华粉红丝带事业发展中心常务主任　　王清毅　　据统计，75%的成年女性都有私密处瘙痒、疼痛、不舒服的困扰，到底女性要如何保养自己最私密的部位呢？
女人爱美天经地义，但往往却只顾及外观，如今市场上有很多教女孩如何打扮“外在美”的美丽书籍，例如春夏秋冬四季的美容化妆术、时下吹起的各式发型美甲杂志，而大家却忽略了女性最根本的“内在美”，对自己的身体一问三不知。
不管你是活泼外向还是害羞内向的女生，每次和闺友谈到如此私密的问题时依旧羞于启齿，更别提了解透彻了。
是甘愿做愚笨的懒女人，还是从现在开始愿意花点时间做个完美的智慧真女人？
想要更美，就得从“内在美”做起！
爱美的美眉，对美总是不遗余力，但是从内而外的美，才是根本之道。
此书算是第一本专门针对女性“乳房”与“阴部”的专业书籍。
本书直接针对女性最明显的两个性征：“水咪咪”与“小妹妹”，从乳型的美化与健康，到乳房疾病的认知，从私密处如何预防感染与保持清洁，到如何做好月经来潮时的保健卫生，甚至到阴部的整形与术后保养等，书中都有详细的介绍。
我们一向习惯用金钱来界定事物的价值：一件Chanel的洋装、一支Arden的口红、一趟巴厘岛的来回机票、一对浑圆逼真的乳房……，但是这些都比不上自己从内而外所散发的那份干净健康与舒爽。
因为这种自在与自信的感觉是——“无价”。
［台］朵琳编辑室　　滕家瑶

<<咪咪妹妹养护经>>

内容概要

本书是第一本专门针对女性“乳房”与“私密处”护理的专书。
爱美的美眉，对美总是不遗余力，但是从内而外的美，才是根本之道。
有关于坊间书是教教女生如何打扮“外在”的美丽书籍，凡举各大名牌的图鉴总集，春夏秋冬四季的化妆美容术、时下吹起的各式韩星发型，却往往忽略了“内在美”与女性身心皆平衡状态才能打下美丽外表的基础。
　　本书直接针对女性最明显的两个性征：“水咪咪”与“小妹妹”，从乳型的美化与健康，到乳房疾病的认知，从私密处如何预防感染与保持清洁，到如何做好月经来潮时的保健卫生，甚至到阴部的整形与术后保养等，书中都有详细的介绍。

作者简介

朵琳编辑室拥有台湾最先锋的女性时尚读物创作团队，长期聘请《女人我最大》等金牌电视栏目的时尚专家做内容策划，其创作的¨主题式¨时尚美容MOOK书风靡台湾，成为台湾时尚女性扮靓养生的首选读物！

<<咪咪妹妹养护经>>

书籍目录

咪咪篇　美胸三部曲　　1、胸部成长过程大公开　　2、了解我们的乳房　　3、自我检测很重要
美胸保养术大公开　　1、DIY穴位按摩法——唤醒沉睡咪咪长大的记忆　　2、刮痧长大法　　3、精油美胸按摩法——咪咪活起来　　4、水疗按摩美胸法——水水冲出美波型　　5、三式经络按摩法——水疗美胸效果更加分　　6、运动美胸up up　　7、迷人乳沟练就法　　8、美胸SPA流程体验　9、水咪咪健康Q&A——专业医生帮你排忧解难　还我粉嫩乳晕！
　　1、告别胸部“黑眼圈”，重新找回粉嫩乳晕　　2、保持美丽乳晕的生活小Tips　　3、乳晕保养三部曲　　4、乳晕美白自救法　　5、美白小辞典　穿对Bra魅力得满分　　1、内衣，你了解吗？
　　2、如何正确穿内衣？
　　3、穿对内衣小诀窍　　4、多个罩杯也要计较——分龄穿对内衣　　5、青春期——开始人生第一件内衣　　6、性感期——吸引目光小撇步 内衣外穿好性感　　7、诱人胸型穿出来　乳房的美丽与哀愁，一定要知道　　1、新时代女性常见的5大乳癌主因　　2、乳癌症状知多少　　3、乳癌高危人群
　　4、健康吃出来——乳癌ByeBye！
　　5、乳癌的自我检测　　6、乳癌治疗透视放大镜　　7、乳癌治疗术后Keep！
Keep！
——乳房重建　　8、乳腺增生——小心！
你都知道什么？
　乳房整形大比拼　　1、神啊！
救救我吧！
让我的咪咪点也可以漂亮见人！
　　2、隆乳术大调查　　3、咪咪变大术 隆乳Q&A　　4、为乳房太大而烦恼？
——缩乳术面面观　美味健康吃出来　　1、药补篇——好温和！
天然中药调理身体　　2、食补篇——食尚小米推荐的丰胸大餐 妹妹篇　“小妹妹”必修课　　1、害羞女孩站出来 重新大胆认识自己　　2、透视你的私密地图　　3、处女膜谜团　　4、阴部健康指数小测试　　5、给妹妹的贴心话　　6、健康穿出来　　7、宝贝妹妹Q&A　探索你的私密性感带　　1、私密性感带藏宝图　　2、私密性感带排行榜　　3、咪咪的秘密　　4、咪咪&妹妹私密解惑大问卷
　　5、小猫测试“嘿咻”能力指数　让你又爱又恨的月经情事　　1、你不可不知的月经 解惑篇　2、不可小看的月经 禁忌篇　　3、经期偷尝禁果法则　　4、月经保健调理——悉心照顾自己的“好朋友”　　5、招待”好朋友“的月经食补小秘方　偷尝禁果的夏娃——谈避孕　　1、亲爱的，我把孩子变不见了！
——避孕方法大集会！
　　2、“套套”的正确使用方法　　3、避孕Q&A　小妹妹整形风　　1、热门整形术大行其道　　2、不做手术也一样抓“紧”男人心　　3、阴道整形手术常见Q&A

<<咪咪妹妹养护经>>

编辑推荐

第一本呵护女性乳房&私密处的美丽专书！
台湾地区最热辣、最畅销的女性闺房私书！
《咪咪妹妹养护经》携手中华粉红丝带事业发展中心，共同推进乳房一生关爱计划。
身为女性的你，真的自认为够了解自己的身体吗？
甜蜜笑容背后，有多少女生因为胸部问题而烦恼？
又有多少女生对于自己私密处的问题而疑惑？
而这些问题不仅仅是关乎美丽，还关乎健康。
相信不管你是活泼外向还是害羞内向的女性，每每谈及“咪咪”和“妹妹”时，即使她们与自己是那么的密不可分，即使自己有太多的问题，却依旧羞于启齿，更别提了解透彻了。
而在此书中，你想知道的，你无处可问的，我们统统告诉你！

第一图书网, tushu007.com

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