

<<女性身心健康自疗法>>

图书基本信息

书名：<<女性身心健康自疗法>>

13位ISBN编号：9787538446302

10位ISBN编号：7538446303

出版时间：2010-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：351

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>

<<女性身心健康自疗法>>

前言

无论你是青春洋溢的女孩、初涉社会的青涩上班族，还是初为人妻的少妇、刚为人母的新妈妈，你们在家庭、职场中奔忙，在这些角色的转换中，你们付出了许多，有过多少不为人知的酸甜苦辣，从青春靓丽到容颜开始衰老，除了家人，谁还可以给女人们最贴心的关怀和呵护呢？

那就是女人自己。

女人啊，随着年龄往上长，腰围也在长，臀围也在长，更可怕的是其他的都在往下掉，容颜皮肤、肌肉、乳房，还有内脏都越来越下垂，更不用说隔三差五的病痛也会找上你了。

相信很多女性朋友对于偏头痛、胃痛或是手脚冰冷等问题肯定不会感到陌生，这些小病小痛，总是层出不穷地困扰着女性。

尤其是很多女性朋友对于妇产科总是畏畏缩缩；而一讲到内诊，更是“心存恐惧”，这样的困扰，更让许多小病转眼就拖成大毛病，所以，相比之下了解自己的身体更显重要，而进一步有效地保养身体，当然是拥有健康的不二法门。

通过阅读此书不仅可以使女性朋友们更全面地了解自己，而且还为自己的工作、生活提供更实用、更安全、更科学的健康指导，以达到身心健康的目的，做一位健康、自信的现代女性，使女性的生活更加幸福、美满。

<<女性身心健康自疗法>>

内容概要

省时、省事、简单、有效的自疗法，给在职场和家庭中奔忙的女性更多关怀女人再忙也要关爱自己，每天给自己30分钟，坚持下去赘肉、皮肤问题、大病小痛都会远离你，让你由内而外散发迷人的魅力。

<<女性身心健康自疗法>>

书籍目录

CHAPTER1 美丽是每个女人的追求 做个水灵灵的美人 肤质不同, 保湿也大不同 补水是最好的保温方法 肌肤补水也要适当 下一站, 美白 要美白, 先防晒 10分钟让肌肤白嫩光洁 打造美白肌肤的技巧 走出美白误区, 健康美白 在家DIY果蔬面膜 简单又实用的水果面膜 经济又有效的蔬菜面膜 内调外养, 好习惯让美丽100分 饮食不当是女人健康的天敌 好的睡眠, 比任何护肤产品都有助于美容 不进美容院, 美丽一样绽放 懂生活的女人总是让人感到赏心悦目 揪出不讲卫生的“小坏蛋” 幸福“养颜液”——在情感世界左右逢源

CHAPTER2 女人爱自己, 从关注健康开始 常见症状家庭自疗法 痛经 失眠 足跟痛 雀斑与黄褐斑 脱发 视疲劳 贫血 肥胖 低血压 慢性疲劳综合征 腰肌劳损 牙痛 常见病家庭自疗法 三叉神经痛 紧张性头痛 神经衰弱 坐骨神经痛 高血压 糖尿病 慢性腹泻 慢性胃炎 胃溃疡 慢性肠炎 便秘 哮喘 慢性鼻炎 慢性咽炎 启周炎 颈椎病 类风湿性关节炎 腰椎间盘突出 痔疮 痤疮 妇科疾病家庭自疗法 月经不调 闭经 慢性盆腔炎 乳腺增生

CHAPTER3 内因决定外貌——不花一分钱的内养秘籍 人体五脏中, 忧伤最喜招惹肺部 多愁善感令美丽打折 心情郁闷之时, 要学会情绪发泄 做好迎接一切的心理准备, 勇敢地前行 学一学什么叫波澜不惊 喜怒哀乐与胖瘦美丑的关系 情绪能左右人的体重 千万不要吃了就睡, 睡醒就吃 你可以自己制造一些生活的乐趣 女人, 要善待自己 坏情绪令皱纹丛生 即使再天生丽质, 也经不起情绪的折磨 解铃还需系铃人, 心病还需心药医 凡事不可欠缺, 但也不可太过 心情不好, 痤疮就来凑热闹 肺主皮毛, 坏情绪催生满脸小痘痘 治疗痤疮要懂得一些小办法 试着和自己说说话 再苦也要笑一笑 从根源上制止白头发的产生 多愁善感为什么会早生华发 放松神经, 用平常心对待平常的生活 相信自己, 正视自己, 不要过于高估自己 糟糕的脾气, 糟糕的气色 火气越大, 脸色越差 暴脾气的解决之道 照照镜子, 消除脸上紧张的神情 紧张的情绪给人带来皮肤病 有张有弛, 才是适度有效的生活.....

CHAPTER4 饮食和运动, 让女人的身体更美丽

CHAPTER5 “好心态”是最好的抗衰老药

<<女性身心健康自疗法>>

章节摘录

插图：当你给父母打电话的时候，不要对父母说你很忙，然后匆匆地挂掉电话。

如果你实在不能回家，那么抽出半个小时的时间来陪父母说一会儿话，听父母说说家里的小狗又怎么不听话，邻家的婶婶又怎么送她一棵花，你陪父母会心地笑笑，会排解他们很多的寂寞。

你每天再忙，也不只在这半小时，不是吗？

而这一种情感的名字，叫做亲情。

如果你和朋友吵架，那么你能因此就彻底地放弃甚至仇恨自己的朋友吗？

不行。

一段友谊之路走下来，有着太多的相互帮助，有着太多相互的成功与失败，只因一次吵架便放弃一个甘苦与共的朋友，是人生最大的失败。

主动说一声对不起，然后当两个人的友情归于平复的时候，哪怕是在玩笑的时候重提，你会发现，其实朋友也知道自己当时是有错的，只是两个人都过于激动，无法回旋。

你的一句对不起，让整个友谊峰回路转，这一种情感的名字，叫做友情。

在单位里，尊敬你的上级，爱护你的下级，真心真意地关心她们，从工作到身体。

生日时的一句问候，病时的一次探望，进步时的一声恭喜，困境时的一句安慰和一点帮助，都会让你与他们亲人般地相处。

这种感情，是人之常情。

当所有的这些感情的善意流露都变成一种习惯，你会是一个很轻松、很快乐、也很幸福的人。

有些人之所以不能享受到这些快乐，是因为她无法把这些感情当做习惯来对待，不是有时伤了这个感情，就是有时伤了那个感情，还难以做到平衡。

真诚地祝愿我们亲爱的姐妹们，好好地把握这些情感。

常听人说，女人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。

当你能把这些情感都变成了一种习惯的时候，你会得到很多很多的来自于不同的人的爱，这个时候的你是最可爱的，因而也会是最美丽的。

<<女性身心健康自疗法>>

编辑推荐

《女性身心健康自疗法》：12种从头到脚、由内而外的美容养生方案，20种果蔬面膜的自制方法，36种常见病症的自疗方法，不出门、不费事，就可以做个健康美丽的女人，11个瑜伽体式，在家就可以做个运动美人，48个健康小动作，健养身心，随时随地收获健康。十句赞美，不如一个好方法。

<<女性身心健康自疗法>>

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>