

<<粉皮书>>

图书基本信息

书名：<<粉皮书>>

13位ISBN编号：9787562456315

10位ISBN编号：7562456313

出版时间：2011-9

出版时间：重庆大学出版社

作者：杜海英,成都豆豆

页数：199

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>

前言

女人最美是什么年华宁 不是青涩的豆蔻和二八，而是像玫瑰一样含苞待放到徐徐绽开的二十几岁。这一段锦绣时光，浓缩女人一生最动情的时刻，毕业、恋爱、结婚、生子。

女人最害怕什么？

一怕胖二怕老。

于是无数的女人都追着减肥茶、减肥药和眼花缭乱的化妆品跑，不计血本，不顾代价。

四处追着时尚跑的女人，常常忘了与自己的身体对话。

脸上冒痘痘了买祛痘的化妆品，脸上有斑点了买祛斑的美白霜，“好朋友”来了肚子痛就直接来片止痛药…… 你可能根本不知道，一些小小的细节，是你的身体发出的健康危机信号。

老长痘，可能是内分泌失调；痛经，有正常和病变两种原因；而掌管着女性所有美丽的秘密花园，是你20岁之前可能根本不会想到关注和照顾的三个地方：乳腺、子宫和卵巢。

你也可能根本不知道，一个小小的指甲印，反映了直接影响你美丽的健康秘密；一杯香甜的红糖水，就可能缓解烦扰你的痛经；几片貌不惊人的黄芪，可以解决你的气色问题；而人人钟爱的香水，可能却是你的“美貌杀手”。

你可能更不知道，卫生护垫能否天天用，哪些疾病可能会影响怀孕，安全期应该怎么算，乳腺健康如何自检…… 女人的20~30岁，是一生中最美的年华，在这个时期，你的生命进程中可能会扮演多重角色：爱人、妻子、母亲，但是一定要记住，你的身体比任何一种角色都更重要，只有她，才能给你美丽、健康、活力，只有与她认真对话，才可以拥有享受一切幸福的基础。

谨以此书，献给爱美、爱健康、爱生活的你！

杜海英

<<粉皮书>>

内容概要

本书是女人必须送给自己的第一本养生书！

30个女性私房健康、情感故事；

30个女性最容易犯的健康误区；50个女性最关心的妇科健康问题；20篇专属女性的美容养生宝典；

80条完美女性健康养生秘诀。

易懂、实用的妇科养生知识，解开女性“以内养外”的真正秘密，让你的美不需要化妆品而动人。

本书由杜海英，成都豆豆所著。

书籍目录

第一章 粉红私房书

幸福就是一杯红糖水  
神奇的甲印  
每个月的“那几天”，不做坏情绪女孩  
丁克，不只是生活方式那么简单  
一条丁字裤成就爱情  
随心所欲性幻想  
不幸的婚姻只是一场重感冒  
分居不分心  
做个美丽健康的“茶花女”  
爱上精油，爱上芳香保健  
心理干预，摆脱你鞋里的那粒沙  
姐种的不是牧草，是烦恼  
女人最简单的美容秘方——守子时  
内分泌失调，都市OL的“隐性杀手”  
好身材不是减出来的  
爱自己，来一次心灵的旅行  
无性婚姻是把“双刃剑”  
乳房那些事儿  
维护“秘密花园”——女人最好的保鲜术  
你的子宫也需要嘘寒问暖  
你爱我，就得跟我一起“低碳”生活  
都是护垫惹的祸  
串串香VS痘痘，谁赢谁输  
香水“有毒”  
美容经，当心物极必反  
腰，女人承上启下的美丽地盘  
生孩子要趁早  
固元膏，不是不生病的智慧

第二章 粉红养生场

女性最关心的50个妇科问题  
卫生护垫能天天用吗  
少女月经不规律是病吗  
乳房发育过大能束胸吗  
患有多毛症如何脱毛  
雀斑与黄褐斑有哪些区别  
怎样去掉青春痘留下的疤痕  
皮肤为什么总爱过敏  
早孕有哪些反应  
有炎症能不能马上做人流  
减肥过度易脱发  
痛经吃止痛药好吗  
吃药能使处女膜复原吗  
如何看白带检查里阴道清洁度的结果  
学生可以用丰胸霜吗

## &lt;&lt;粉皮书&gt;&gt;

阴道洗得越勤越干净吗  
 经期前后游泳行不行  
 怎样知道排卵是否正常  
 性爱后应该怎样清洗  
 内分泌失调怎么办  
 吃避孕药真能美容吗  
 乳腺增生的最初征兆是什么  
 使用卫生巾需要注意什么  
 青春期肥胖怎样预防  
 生理期能用活血化瘀药吗  
 宫颈炎是否需要每年去检查  
 紧急避孕药可以常吃吗  
 避孕环会引起月经异常吗  
 如何正确清洗阴道  
 得了乳腺增生应注意些什么  
 性生活频繁会不会给阴道造成伤害  
 哪几种白带的颜色是不正常的  
 使用阴道润滑剂有副作用吗  
 普通白领怎样预防宫颈癌  
 安全期应该怎么算  
 压力大得盆腔炎吗?盆腔炎如何预防  
 子宫保健的常识有哪些  
 子宫位置对怀孕有影响吗  
 什么时候怀孕合适  
 哪些疾病会影响怀孕  
 支原体、衣原体阳性能治好吗  
 怀孕5个月忽然奇痒是怎么回事  
 怀孕后还能开车吗  
 孕期痔疮如何预防  
 怎样做好孕期卫生  
 怀孕期间能过性生活吗  
 准妈妈应该怎么睡  
 孕期应该检查多少次  
 哪些现象是分娩讯号  
 母乳喂养有什么好处  
 产后大补要注意什么  
 女性最容易犯的30个健康误区  
 误区1：女人得了心脏病不会太危险  
 误区2：服用避孕药容易发胖  
 误区3：女人切除子宫后就会越来越像男人  
 误区4：只要乳房摸不到肿块就不会得乳腺癌  
 误区5：带环会引起宫颈糜烂或加重病情  
 误区6：乳腺增生其实就是乳腺癌的前期病变  
 误区7：年龄大的女人才会骨质疏松  
 误区8：用一次性湿纸巾代替洗手，既省事又卫生  
 误区9：海鲜、高蛋白、低脂肪，多吃无妨  
 误区10：睡觉是美肤的通用法宝

## &lt;&lt;粉皮书&gt;&gt;

- 误区11：泡吧、卡拉Ok，城市生活的潮流表现
- 误区12：爱上网，注意保护眼睛就行了
- 误区13：多去野外挑战生存能力，有益身心健康
- 误区14：洗肠、断食，多排毒对健康有好处
- 误区15：塑身内衣，不费力就能拥有好身材
- 误区16：每天坚持晨练可以提高健康指数
- 误区17：每天一粒维他命补充营养不用愁
- 误区18：多饮用纯净水更健康
- 误区19：高跟鞋让身材更挺拔，不会影响健康
- 误区20：床垫睡得越久越舒服
- 误区21：锻炼模式最好选择一种坚持下去
- 误区22：越控制自己的情绪越健康
- 误区23：没生病精神好不需要身体检查
- 误区24：口渴的时候才喝水
- 误区25：坚持吃低脂食品就能减轻体重
- 误区26：感冒刚好时不会再被传染了
- 误区27：“天然”食品对健康更有好处
- 误区28：肉食损害健康，要尽量少吃
- 误区29：吃鸡蛋喝牛奶营养足够了
- 误区30：每天梳头100下有益健康

## 教你读懂妇科检查的各种化验单

教你读懂白带常规化验单

教你读懂宫颈刮片化验单

教你读懂尿常规化验单

教你读懂女性激素六项化验单

## 20篇女性养生美容宝典

## 养生篇

不同血型女生养生全攻略

日常排毒养颜食品全搜集

四物汤，女人的养生圣品

改善脸色的食谱

最适合女性的养生汤品

简单小窍门，喝出无斑肌肤

延缓衰老，每天吃这些

八种开心食物帮你抗忧郁

最佳抗衰运动越练越年轻

## 减肥篇

流行“分食法”一周减肥食谱

健康减肥锦囊妙计

6个减肥雷区女人都爱犯

把握好一天5个瘦身关键时刻

## 美容篇

适合你肤质的DIY护肤法

简易美容小妙方

美女防晒必修课—4种需要加强防晒的场合

不同职业美女的美白之道

平价护肤七妙招有效又省钱

<<粉皮书>>

电脑族的美容秘诀：六招远离“辐射斑”

中医秘招修复四大受损肌肤

80条女性健康养生秘诀

粉色——私生活秘诀

蓝色——职场健康秘诀

绿色——生活环保秘诀

黄色——营养健康秘诀

专属女性的28天养生手册

## 章节摘录

版权页：两年很快就到了，月儿已经整整38岁了。

可他们越来越感觉到二人世界更适合他们的生活。

而且，月儿的工作很紧张，哪里有时间管孩子教育啊？

虽然她老公在高校相对轻松些，但那种环境里，不拿个博士还算是知识分子吗？

所以他现在一边工作一边还在读博，也没时间照顾孩子，能把他的学问做好，利于他进一步发展，就已经很不错了。

考虑来考虑去，两人终于决定丁克了。

为此，他们还列举了好几条丁克的好处，比如可以充分享受浪漫的二人世界、没有经济压力、提高生活品质等等。

月儿公司里那些有孩子的同事经常发牢骚，现在再也不敢用兰寇化妆品了，好几年都没有出去旅游了，名牌时装也只敢看不敢买了……他们算过一笔账，养一个孩子到大学毕业需要花费30万元130万元可不是个小数目啊，有了这笔钱，对于一个二人家庭来说可做的事就多了。

月儿说：“其实，刚结婚那阵儿，我们都没想过要当丁克。

主要是因为事业和经济压力的原因，我们慢慢就变成了丁克。

”成为丁克后，他们一下感觉轻松了许多，好像完成了什么大事似的。

周围的同事、朋友都是受过高等教育的，他们很能接受月儿夫妇的观念和生活方式，不会将自己的观念强加于他们。

而且，现在的人越来越文明，也有理解力和宽容心，谁还会在意别人生不生孩子呢。

真正的压力来自双方的父母，特别是月儿老公的父母。

早在几年前，他们就为生孩子的事儿催了小两口好多回，甚至来月儿家住了好几回，目的就是照顾小两口的生活，督促他们生个孩子。

婆婆还说：“你只管生，我给你带就行了，保证不会影响你们的工作。

”婆婆的好意，让月儿很感激。

但她始终认为孩子还是自己带的好，像扔包袱一样扔给老人，还不如不生。

现在老人带孩子的，有几个不娇惯的？

一旦坏习惯养成，再调整就很麻烦了。



编辑推荐

女人最美是什么年华？

二十几岁，这一段锦绣时光，浓缩女人一生最动情的时刻，毕业、恋爱、结婚、生子。

女人最害怕什么？

一怕胖二怕老。

20~30岁，你的生命进程中可能会扮演多重角色：爱人、妻子、母亲，但是一定要记住，你的身体比任何一种角色都重要。

#### 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>