

<<让你成为最美最可爱的女人>>

图书基本信息

书名：<<让你成为最美最可爱的女人>>

13位ISBN编号：9787801759917

10位ISBN编号：7801759915

出版时间：2009-6

出版时间：长安出版社发行部

作者：李洁

页数：244

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>

<<让你成为最美最可爱的女人>>

前言

岁月的风雨坎坷，生活的艰辛磨难，让女人失去了很多。

曾经青春鲜艳的面庞被时光无情地雕刻，布满了关于人生的琐碎记忆：家、单位、菜市场三点一线的奔波；弥漫着油烟的厨房里忙碌身影；拥挤在公交车里的倦容；争吵过后的委屈和眼泪；孩子的成长问题……作为女人，她们在自己的一生中注定要承担诸多角色——女儿、妻子、妈妈，对于每个角色，她们都希望自己能够做到尽善尽美，一如她们心灵最深处的渴望和祈求。

人生百年，恍如云烟飘过。

只有当你从琐事中跳出来，心无旁骛、专心致志地重新审视生活、解读自己时才会发现：精致的妆容会让你找回迷失了很久的青春；时尚的服饰会让你发现平淡生活的另一面精彩；典雅的气质会让你愈发散发着迷人的光芒……总之，无论哪个年龄段的女人都有她独特的美丽。

难道不是吗？

二十岁的女人是玫瑰，带刺却迷人；三十岁的女人是兰花，优雅而从容；四十岁的女人是牡丹，大气而富贵……所以，女人一辈子都可以是花样般的芬芳年华。

而自己疼爱自己的感觉也是非常美妙的，也许你并非貌若天仙、倾国倾城、迷倒万千，但是，你同样有足够的权利疼爱自己。

疼爱自己，不一定需要一些表面功夫(如高档的衣服、名贵的首饰)来塑造，却一定代表着一种优雅的生活态度，一种需要长期坚持的习惯。

比如，在自己生日那天，送给自己一件心仪已久的东西，而不是犹疑、踟蹰或者奢望那个忘记了你生日的男人。

因为，作为21世纪的新新女性，就应当自立、自强，敢于在苦难中锤炼顽强的意志，敢于在挫折中磨炼高尚的品格，敢于同男人平分天下，拥有“三种能力”、做到“三独立”、具备“三养”，即：创美能力、个人能力、人格魅力；经济独立、思想独立、工作独立；修养、涵养和保养。

我们再来说说男人对待女人的态度。

美国心理学家乔伊斯·布拉泽博士曾说过：“女人对她们生活中的男人知之甚少，她们与男人一起生活，照料他们的起居饮食，为他们生儿育女，但她们并没有真正了解男人。

”其实，在男人的眼里，美丽的女人不是自己身上的衣服，可穿可不穿，而是帮助灵魂跋涉的手杖，是强有力的支撑；在男人眼里，美丽的女人就像一个谜，在她的内心深处埋藏着无尽的宝藏，需要自己用一生的时间去挖掘，以便随时发现意外和惊喜。

张爱玲曾经说过：“因为懂得，所以慈悲。

”也许在漫漫的人生旅程中，找到爱情并不是一件难事，但是，有一种比爱情更珍贵的东西，那就是懂得和慈悲。

因为懂得，我们淡然面对秋去冬来、花开花谢；因为懂得，我们在爱情和婚姻中学会了包容，学会了尊重他人的情感；因为懂得，所以慈悲。

当时光远去，当行程疲惫，一定要记得回头看看，时时提醒自己，好好去爱自己，好好去爱家人，好好去生活，不管历经了多少风雨坎坷、艰辛磨难，都要心存感恩，始终拥有一颗美丽和善良的心，永远相信人生的温暖和美好。

这样，生活才会多姿多彩，充满和煦的阳光。

<<让你成为最美最可爱的女人>>

内容概要

人生并非苦旅，不要总是把境况看得那么糟糕。

调整情绪，放飞心情，你会发现，每一天都是精彩的一天，每一天都可以过得充实而有意义。

这样，连疾病都会远远地躲着你。

当然，人都会有疲倦的时候，这就需要我们适时清理自己的情绪，大声宣泄自己的不满，而不是压抑着自己的情绪。

要面带微笑地对所有人说：“不用担心”。

面对激烈的竞争和全新的挑战，男人们也很少有喘息的机会，他们需要“另一半”的温柔、关心、体贴和宽容。

以上这些，你都做到了吗？

<<让你成为最美最可爱的女人>>

书籍目录

上篇 关爱自己——懂得爱自己的女人更完美 Part 1 舍得拿出自己的时间和金钱，追寻美丽的踪迹
当心岁月的留痕，不要让皱纹透露了年龄的秘密 当心面部色斑让你沦为“黄脸婆” 塑曼妙身姿，让你成为人见人爱的“玲珑女” 天底下没有丑女人，人靠衣装 Part 2 为了美好的每一天，防御疾病，珍视健康 防御疾病，养成规律的作息、饮食、生活习惯 健康的乳房—女性曲线美的重要组成部分 谨防妇科疾病，不再让女人有苦难言 Part 3 快乐地度过每一天，做自己心情的主人
当心岁月的留痕，不要让皱纹透露了年龄的秘密 经营自己的友情 构建和谐的人际关系，展现你的职业魅力 Part 4 执子之手，与子偕老 当心岁月的留痕，不要让皱纹透露了年龄的秘密 家人，心底的牵挂

下篇 关爱自己的另一半——因为懂得，所以慈悲 Part 1 为男人走向成功而舍得“投资” 打造男人最佳形象，从“面子”开始做起 男人的着装可以透视出一个女人的品位 培养男人的气质美 Part 2 关注健康，尽享阳光、多彩的生活 帮助老公与不良生活习惯说“Bye Bye” 男性疾病重在预防，当好他的“贴身护士” 帮助男人应对中年危机 Part 3 用爱点燃男人生命中的那盏灯 他的成功是你的荣耀，做他事业上的好帮手 爱他，切勿让他陷入人脉“孤岛” Part 4 不要让家成为令男人不安的地方 注重细节，让男人爱上回家 扮演好自己的家庭角色

<<让你成为最美最可爱的女人>>

章节摘录

阴道炎的防治方法 关于阴道炎的症状和类型等我们已做过简单的介绍。

正常、健康的女性，其阴道对病原体的侵入有自然防御功能，当阴道的自然防御功能遭到破坏时，病原体易于侵入，容易导致阴道炎症。

许多女性因外阴部瘙痒、白带异常而坐卧不安，有的还伴有小便时疼痛或性交不适，严重影响着生活质量。

由于社会生活方式的复杂多样，有的年轻女性甚至怀疑自己得了性病，但又羞于启齿，不敢到正规医院妇科就诊，结果延误了病情。

其实，识别阴道炎的方法有很多，医生根据患者的症状，或者检查患者的阴道分泌物即可确诊。判断自己是否患了阴道炎，可以根据以下的一些常见症状先做一下初步自诊，然后再大胆地到医院做进一步检查。

霉菌性阴道炎是由感染白色念珠菌所致，症见带下量多，呈豆腐渣样，外阴瘙痒、灼痛、性交痛等，分泌物化验可找到真菌；细菌性阴道炎多是因为感染了厌氧菌，症状为阴道分泌物增多，呈灰黄色，稀薄，且时常有恶臭味，显微镜下可找到较多的线索细胞；滴虫性阴道炎由感染阴道毛滴虫所致，症状为带下量多，黄稠臭秽，带有泡沫，外阴瘙痒、灼痛、性交痛等，检查其分泌物可发现滴虫；老年性阴道炎是由于缺乏雌激素，阴道抵抗力降低，引起病原体感染所致，症见小便不适，外阴瘙痒、灼痛。

总之，阴道炎可由霉菌、滴虫、细菌等直接感染所致，也可由某些疾病(如糖尿病)或滥用抗生素引起机体免疫力低下，导致阴道内环境改变，诱发感染。

对于直接感染所致的阴道炎患者，最好不要全身用药，清洗阴道后局部上药或外洗即可解决问题；如对于霉菌性阴道炎，可用咪唑类栓剂，如克霉唑栓，每天一次，每次两片放入阴道；瘙痒较重者，可配合克林霉素软膏涂抹阴道；滴虫和细菌性阴道炎患者，可用甲硝唑片，每天一次，每次两片放入阴道。

对于老年性阴道炎，除了使用上述药物外，最好在医生的指导下辨证求因，使用一些可调节阴道内环境的药物。

最后，我们要提醒大家，经过治疗，大多数的阴道炎都可治愈，但往往也容易复发。

为了避免阴道炎复发，可采取以下措施：平时穿宽松、透气的衣裤，避免紧身裤、牛仔裤等衣着，内裤最好是纯棉质的，洗后在太阳下晒干；月经来潮时宜使用消毒棉垫，要格外注意避免细菌感染；卫浴设备须注意清洁，避免多人共享，以减少感染的几率；在饮食上须注意避免辛辣刺激性食物，可适度摄取含乳酸饮料，如酸奶等，有利于维持阴道的酸性环境；尽量少服用抗生素，以避免破坏阴道正常的菌种平衡。

糖尿病患者须注意控制血糖，因为血糖过高有利于霉菌生长，容易导致阴道炎复发。

女人，警惕卵巢早衰 卵巢是女性特有的器官，它深藏在盆腔中，是一对扁椭圆形的性腺，主要功能是产生卵子和分泌女性激素。

正是由于卵巢的这种生殖功能和内分泌功能，才使得女性在青春期后出现音调变高、乳房隆起、胸肩部皮下脂肪增多等特征，展现出了女性特有的体态，并使之肩负起了繁育后代的责任。

卵巢早衰也叫卵巢功能衰退，是指女性在40岁以前发生的自然绝经，卵巢早衰会引起女性性欲减退、性功能降低、不孕、围绝经期综合征(潮热、汗出、烦躁、心慌)等一系列症状的产生。

近些年来，其发病率呈现明显上升的趋势，并逐渐趋向年轻化。

因此，一旦40岁以前的女性出现了月经不规律、潮热、汗出、性欲改变等情况，都应警惕卵巢早衰的发生。

如果出现了长时间的闭经，更应及时到医院就诊。

为了预防卵巢早衰，专家建议，应从以下几个方面做起：1. 在饮食方面要注意多喝牛奶，多吃鱼、虾及新鲜的水果、蔬菜等；少吃油炸食品，避免过多饮用咖啡、浓茶及酒类制品。

2. 在生活习惯方面，要保持良好的睡眠，减少抽烟和被动吸烟，延缓卵巢早衰。

3. 掌握正确的避孕方法，减少人工流产，尤其是生育期女性要尽量避免采用口服避孕药的方法；反

<<让你成为最美最可爱的女人>>

复多次的人T流产，会扰乱正常的内分泌系统，造成体内看不见的损伤，渐渐地卵巢的功能衰退；重视月经的改变以及卵巢早衰先兆，如果出现月经少、月经稀、闭经等情况，要及时检查就医。

4. 重压之下的女性要学会情绪调节，防止不良情绪干扰女性内分泌功能和免疫系统，降低机体的抗病能力。

女性要善于调节情绪，正确对待已经发生的心理冲突，可以通过外出旅游、找朋友聊天等方式来宣泄自己的不良情绪。

5. 科学减肥。

长期营养不足、缺乏蛋白质的人，会使脑垂体功能衰退，促使性腺激素分泌不足，其结果容易导致卵巢等生殖器官萎缩，功能减退。

也就是说，女性体内只有保持足够的脂肪，月经周期才能正常。

如果已经发生了卵巢早衰，应该如何治疗呢？

1. 激素替代治疗：这种治疗方法不仅能缓解因雌激素减少而引起的血管舒缩不稳定症状，而且还可以防止性器官萎缩、骨质疏松及因血脂代谢紊乱而引起的心血管疾病。

但长期用药时应警惕肝功能损害、血栓形成及乳腺癌、子宫内膜癌的发生，因此一定要在医生的指导下正确使用。

2. 中药治疗：补肾的中药可以调整卵巢早衰，对卵巢有减轻萎缩的作用。

此外，肝郁、脾虚、气血失调也是卵巢早衰的重要病机，可以按照中医辨证论治的方法进行治疗。

3. 针灸治疗：现代医学认为，针灸能够调整卵巢的自身功能，使生殖内分泌恢复正常的生理状态。有报道称，采用针灸的方法治疗卵巢早衰引起的潮热、失眠、烦躁、阴道干涩、性功能减退和生殖器官萎缩等症，有效率可达89.47%。

P83-86

<<让你成为最美最可爱的女人>>

编辑推荐

《让你成为最美最可爱的女人》:爱自己就是要善待自己,不要放弃自己追求美丽的权利,不要总是拿自己的短处与别人的长处比,不要总是觉得拥有的不够多.....把自己的心态调节到最好,你就是那个最美丽、最可爱的女人。

懂得宽容和爱的女人,是生活的智者,是最美丽、最可爱的女人。

她目光远大,心胸开阔,善明事理。

她不会为鸡毛蒜皮的小事而生气,不会为蝇头小利而烦恼。

她,更深深地懂得,关爱自己的“另一半”,需要宽容的心和深挚的爱。

<<让你成为最美最可爱的女人>>

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>