第一图书网, tushu007.com

<<女人.别让细节毁了健康>>

图书基本信息

书名：<<女人.别让细节毁了健康>>

13位ISBN编号：9787801838537

10位ISBN编号：780183853X

出版时间：2007-1

出版时间：航空工业

作者：水淼

页数：182

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

世界上有些东西，当你拥有它时，你毫不在乎它，但当你一旦失去了它，你就感到它无比珍贵。
健康正是如此。
随着生活水平的提高，女性展示美丽的机会越来越多，从而给女性带来的健康隐患也在增多。
21世纪的女性，除了追求美丽和时尚，更需要追求健康和快乐。
大多数女性都十分注重生活细节，她们精心生活，认真工作；她们知道健康对自己有多重要，也努力要让自己变成一个健康美人。
但是她们却总在不知不觉中遇到一些健康问题，因为她们对生活的细节还关注不够，对健康的误解太多太多……女性对健康生活形成的一些错误观点和不经意间形成的一些不良习惯，以及对自身健康问题的不重视，致使她们有时候不得不面临一些健康问题。
总的来说，女性在健康问题上常犯的一些“小”问题主要有：女性天生具有“爱美”情结。
女人天性爱美，先天条件一般的女人总是希望靠修饰来弥补，而天生丽质的人希望通过后天的进一步打造，使自己始终独领风骚。
她们一味地追求美与时尚，结果形成一些不健康的习惯，例如无节制地吃减肥药，穿紧身衣；午夜在烟雾缭绕的歌舞厅徘徊。
爱美女人的时尚生活有滋有味，却是“杀人”于无形。
生活讲究的女性过度“洁体”。
女性身体的特殊生理结构，让一些讲究卫生的女人很在乎自身的健康问题，但是她们对身体的“关爱”存在一些不科学的方式，自以为是的想法让她们的“关爱”适得其反。
例如由于频繁地用洗液清洗下身，削弱了下体的自净作用，从而患上妇科疾病，恰恰是没“病”找“病”。

内容概要

今天的女性，除了追求美丽，更追求健康和快乐。
《女性健康细节宝典》从女性日常生活中常见的卫生习惯和美容细节人手，剖析了其中暗藏的不健康因素，提示女人呵护自己，令自己更健康，更充满活力。
全书分五章，内容包括：都是爱美惹的祸；特别的时期，特别的脆弱；白领丽人的健康杀手；女人身体看不见的秘密；粗心女人的坏习惯，是一部关爱女性健康的贴心宝典。

书籍目录

第一章 都是爱美惹的祸　第1节 美颜也“疯狂　大胆的美容小手术　把手交给街头“关甲师　指甲也要自由呼吸　饰品店的“无痛穿耳　理想的“人工眉　最爱仿金饰品　久戴不摘的戒指　吸油面纸时时用　漂亮廉价的太阳镜　隐形眼镜时常戴　大胆使用试用品　色彩缤纷的头发　“醉人”香水洒遍全身　头发也要“卸妆　对头发无意识的伤害　用面霜替代眼霜护肤　脸部卸妆不彻底　习惯成自然的“护肤”法　挤掉脸上的小疙瘩　腋毛的存在与否　芦荟原汁直接搽脸　避孕药的“妙用　第2节 为伊消得人憔悴　性感却难受的丁字裤　紧身内衣的瘦身效果　“挺”好的小文胸　情有独钟的隐形文胸　长筒丝袜的魅力　高高在上的痛楚　健康小锦囊：“高跟”缓压小动作　一双合脚的鞋穿到坏　影楼里的公用婚纱　湿馨小提示：从里关到外的健康第二章 特别的时期，特别的脆弱　第1节 每个月总有那么几天　生理期间照常过　与“老朋友”亲密接触的卫生巾　生理期间的“百无忌口　经期瘙痒用手抓　美容时细菌“作祟　推迟经期的小药丸　方便护垫天天用　健康小锦囊：身体健康“晴雨表　忍一时风平浪静　彻底洗个干净　第2节 准妈妈的生活细节　准妈妈忌泡热水澡　准妈妈宜适当运动　准妈妈忌狂补营养　准妈妈不要贪吃　准妈妈的饮品　准妈妈的性爱生活　对宝宝无意中的伤害　准妈妈不要感冒　怀着宝宝如何睡　准妈妈爱美的心第三章 白领丽人的健康杀手　凑合着的一日三餐　水果替代主食　早上再多睡一会儿　对椅子的超级依赖　习惯成自然的坐姿　都是挎包惹的祸　健康小锦囊：“小”毛病，不可“小”瞧　与电脑面对面的午休　健康小锦囊：电脑前的健身操　喝杯咖啡提提神　键盘里的大量“存货　上厕所是件麻烦事　闲来有零食减压　从不忘记吃营养药　公厕里的坐便器　健康小锦囊：忙里偷闲，找回健康第四章 女人身体看不见的秘密　第1节 洁身小毛病　内裤上的“难言之隐　每天都用洗液清洗私处　擅自解决“小”问题　乳房不喜欢香皂　爽身粉带来的“清爽　健康小锦囊：简简单单赶走妇科病　常进桑拿房　第2节 性爱小秘密　性爱后的疲惫　性爱前洗澡助阵　健康小锦囊：性爱，“小不忍则乱大谋　体验多次性高潮　疯狂性爱后的疼痛　健康小锦囊：危害健康的性爱方式　紧急避孕药的伤害　健康小锦囊：女人的性保健操第五章 粗心女人的坏习惯　把身体“搓”干净　蒸桑拿防感冒　每天都洗冷水澡　洗脚凉水冲一冲　使劲刷牙　有效的“健康疫苗　洗澡离不开浴霸　晚睡所以晚洗　睡前想起要洗头　健康小锦囊：不要睡得太“沉重　向左睡还是向右睡　睡前在卧室点香薰　起床后叠好被子　空气干燥舔嘴唇　手机挂在脖子上　乌烟瘴气的晨练　所有伤口都靠“创可贴　把手当成清洁布　洗衣粉是万用清洁剂　冲马桶时不盖马桶盖　用干抹布擦桌子　痰到嘴边又咽下　有泪不能尽情流　打喷嚏时捂紧嘴　运动时胸部“大解放　美容时爱聊天　用完电脑马上睡觉　“享受”高分贝音乐　用卫生纸代替餐巾纸　迫不及待穿上新衣裳　餐后的水果拼盘　牛奶加鸡蛋的早餐搭配　席间不离生食　“万能”的保鲜膜　健康小锦囊：剩菜打包的学问　干花茶当保健品　用饮料送服药物　街头麻辣烫当晚餐　喜欢吃宵夜　省掉主食却引来烦恼　在烟雾中“熏陶

章节摘录

插图：准妈妈使用清凉油提神。
这是很不好的习惯。
因为清凉油中所含成分如樟脑、薄荷、桉叶油均可经皮肤吸收，并可通过胎盘进入宝宝体内影响其生长发育。
樟脑可能引起宝宝畸形、死胎或流产。
准妈妈感到疲劳时可稍事休息，不应过度刺激神经，影响其正常的调节功能。
准妈妈接触到汽油等有害物质。
汽油作为一种燃料，广泛用于航空、汽车、摩托车等交通工具，但汽油对人体有一定的危害。
尤其是对准妈妈的危害更不容忽视。
难闻的汽油味会使准妈妈感到头晕、恶心、呕吐、烦躁，不仅会影响食欲而且会严重地影响准妈妈的精神状态。
交通运输行业使用的汽油中还加入了过量的四乙基铅，汽油燃烧时释放的铅随废气排入大气，孕期接触微量铅，即可造成宝宝生长发育明显抑制，神经系统也同样受累，出生的婴儿体重明显减轻，智力远较未接触铅的母亲所生婴儿差。
为安全起见，准妈妈最好远离汽油废气环境。
准妈妈长时间看电视。
电视机在工作时，显像管会不断产生一些肉眼看不见的x射线。
虽然x射线很弱，对人体不会产生多大危害，但若长时间看电视，特别是离荧光屏太近，就会引起头晕脑胀，疲乏无力，精神紧张，因而影响准妈妈和宝宝的健康。
准妈妈要避免长时间看电视，并避免看刺激性较强的节目，看电视时应距电视屏丽米以外，看完电视后用清水洗脸洗手，以消除阴级线、放射线对人体的影响。

编辑推荐

《女性健康细节宝典》：小疙瘩挤掉了？
头发“ 中毒 ”了？
“ 老朋友 ”好久没来了？
小问题全部自己“ 搞定了 ”?不小心把健康弄丢了？
让健康和美丽，与懒惰、压抑相矛盾．让你不自知，或者无法取舍的时候，让这本书来帮助你吧!它让你从点滴中找回健康，很快的，美丽也会尾随而来!生活细节构成，细节影响健康女人 别让细节毁了健康

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