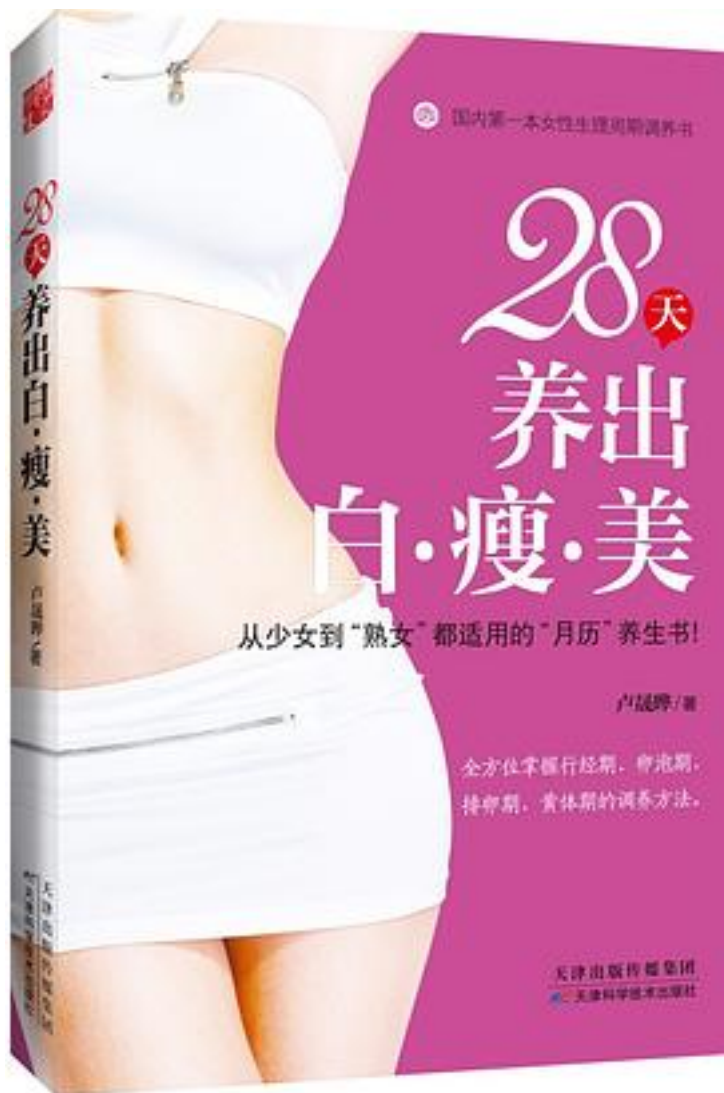


# 28天养出白·瘦·美



[28天养出白·瘦·美\\_下载链接1](#)

著者:卢晟晔

出版者:天津科学技术出版社

出版时间:2015-2

装帧:平装

isbn:9787530893104

《28天养出白·瘦·美》为女性朋友介绍了在一个完整的生理周期，如何更健康地生活。月经期身体不适、心情不好，我们要如何调理？什么时候最适合减肥、瘦身？每年一次的妇科检查选在什么日子？想要美白，哪几天效果最好……这些你最关心的问题在本书中都能找到答案。只要你掌握了28天生理调养术，跟着自己的身体“月历”来养生，就可以让自己变得更健康，成为一个标准的“白瘦美”。

编辑推荐：★★★★★

掌握28天生理周期调养术，让你变白、变瘦、变美丽！

从少女到“熟女”都适用的“月历”养生书

第一周，行经期，身心低谷期，注意补血和保暖。

第二周，卵泡期，减肥黄金期，适合瘦身和妇科检查。

第三周，排卵期，精力旺盛期，注意避孕、全面美白。

第四周，黄体期，身心暴躁期，防止水肿和暴脾气。

作者介绍:

卢晟晔

女，北京大学医学部博士，中西医临床医学经验丰富，著有《聪明女人，自愈有道》、《肝胆病的用药与配餐》等，译著美国畅销书《别让不懂营养学的医生害了你》等。

目录: 第一章了解“月历”，才能知道从何处开始保养

“二七”，女孩向女人过渡的时期 2

对照桌面的月历，了解藏在你身体里的“月历” 4

女人保健，周周不同 5

“月历”保暖，少不了铁和碘 9

第二章行经期，身体“月历”第一周，细心呵护做个暖美人

第1天，女性私密用品，选择使用要谨慎 12

卫生巾选择使用需注意 12

卫生棉条，全方位呵护“好朋友” 14

内裤，不看款式，看质量 16

懂得护理，给经期一个好的开头 18

第2天，小腹坠胀，保暖工作需做好 23

小腹胀痛，吃点什么 23

经期“一泻千里”，全方位养护身体 25

经期，如何对付阴道不适 27

行经期间，你一样可以香气宜人 28

第3天，困乏疲惫不要紧，卧床休息为先决 32

这样做，经期不再嗜睡 32

睡前，先脱掉“身外之物” 33

经期规矩多，睡姿也讲究 34

第4天，营养饮食在此时，气血畅通需良方 39

营养早餐，温暖身心 39

凉性水果，凉透子宫 40

温宫补血汤，温馨度过经期 42

第5天，经血量下降，经期保健接近尾声 46

月经晚一点，衰老远一点 46  
经期当前，吃药可要悠着点 48  
第6天，关键的保养时期，将妇科疾病“拒之门外” 54  
身体健康很重要，性爱之事应推迟 54  
健康洗内裤，保障女性健康 55  
第7天，经血虽若有若无，经期呵护却要进行到底 59  
清洁身体，准备和经期说“拜拜” 59  
告别“好朋友”之际，正确呵护私处 60  
第三章卵泡期，身体“月历”第二周，女人瘦身的黄金时期  
第1天，经期虽过，补血培元仍重要 64  
别挑“肥”拣“瘦”，补血时少了谁都不行 64  
不可小视蔬菜，补血“高手”藏匿其中 65  
第2天，经期减肥不可行，经后减肥在今日 69  
食谱中多一款五谷杂粮，减肥时多一份功效 69  
巧吃零食，减肥不再是煎熬 71  
享受瑜伽的魅力，甩掉肥油油的脂肪 74  
第3天，经后第3天，妇检黄金日 79  
全身检查很重要，妇科疾病休猖狂 79  
体检很容易，准备工作规矩多 81  
第4天，智慧的女人，魅力无限 85  
大脑要运行，离不开合理的饮食 85  
晨时一把梳，头部几指按，智慧与精神并存 87  
日常小食物，补养大脑有奇功 89  
第5天，性爱，滋养出完美女人 94  
算对时间，避孕才能“零风险” 94  
性爱过后，别忘了身体排空 95  
安全避孕，避免意外“中奖” 96  
口服避孕药，用错时间也失效 98  
第6天，肾脏保养，女人也有份 103  
未老先衰，肾脏有着不可推卸的责任 103  
脐下4穴，肾脏保养从小腹开始按摩 105  
第7天，保养，从细节开始，让女人容光焕发 108  
保养全身的同时，不要忘记牙齿 108  
文胸——“塑型”角色的重要扮演者 110  
给内衣“洗个澡”，延长内衣的寿命 112  
第四章排卵期，身体“月历”第三周，女人抗衰防老“保鲜周”  
第1天，生命的完美孕育，非彼时，在此时 118  
好“孕”气，也可以从食物中来 118  
备孕期间，要和紧身裤说“拜拜” 120  
第2天，女人，请关注自己的卵巢 125  
上班族要注意，别让卵巢“缺氧” 125  
护巢四步走，滋润卵巢在此时 126  
第3天，排毒养颜，也要看准日期 130  
为身体排毒排水，容颜不褪，体态婀娜 130  
推荐给女人的3款润肠通便茶 131  
第4天，聪明女人，懂得滋养肠道 134  
衰老，多是由大肠引起，由便秘所致 134  
不要让“便便”在肠道“留宿” 135  
“吃”走便秘，呵护女性的肠道 137  
第5天，白带，时时刻刻反映着女人的健康问题 141  
注意白带，它的变化预示着你的健康状况 141  
白带有警报，过多过少都是病 142  
女人，别把阴液当成白带 144  
第6天，做有氧运动，圆“婀娜美人”梦 148

有氧健身，激活细胞，燃烧脂肪 148  
晨练不如晚练好，散步慢跑都健身 150  
第7天，放松身心，拥抱全世界的关怀 154  
事业女性，爱钱的同时更要爱身体 154  
冥想法——放松身心，给自己解压 155  
第五章黄体期，身体“月历”第四周，全面养护调养身心  
第1天，关心激素，就是在关爱你自己 160  
激素水平，女人不得不了解 160  
盲目减肥，当心“激素分泌失调”找上你 163  
给身体做个按摩，调节激素 165  
第2天，告诉自己，情绪是可以控制的 168  
今天，你的情绪为何不受控制 168  
从今天起，告别“经前综合征” 170  
第3天，今天，乳房很脆弱 173  
乳房胀痛，这几类女人要注意 173  
乳房不适不可小视，教你几招自检乳房的方法 175  
丰胸有术，每个女人都梦想的“丰满” 176  
食物可以丰胸，亦可养胸、护胸 178  
第4天，好的环境，带动出你的精气神 183  
健康用电脑，将辐射降到最低 183  
防辐射，不一定要穿上防辐射服 185  
第5天，盆腔保健，你注意到了吗 189  
月经前一周，给盆腔至高无上的疼爱 189  
“坐”虽易事，却可改善你的盆腔健康 191  
爱自己，就做做盆腔练习操 192  
第6天，打好护肤“保卫战”，美容养颜在此时 195  
防晒护肤品种类多多，选择时要因人而异 195  
色斑虽恼人，但抗“斑”方法要因“斑”而异 197  
汤汤水水，来自大自然的淡斑“药剂” 198  
第7天，经脉顺畅了，容颜才得娇嫩 204  
经前不适多，痘痘泛滥最棘手 204  
消除油脂，应与补水同行 205  
莹润肌肤，也可以吃出来 207  
祛痘美肤，试试DIY面膜 208  
· · · · · (收起)

[28天养出白·瘦·美\\_下载链接1](#)

## 标签

多看阅读

养生

当当读书

L

## 评论

都是些可以百度到的知识合集，没啥用

-----  
补课。很有帮助。

-----  
常识，好像都知道的哎

-----  
[28天养出白·瘦·美\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[28天养出白·瘦·美\\_下载链接1](#)