

女人最想要的第一本子宫保养书



[女人最想要的第一本子宫保养书 下载链接1](#)

著者:韦秀英

出版者:黑龙江科学技术出版社

出版时间:2015-4-16

装帧:平装

isbn:9787538877380

◆保养好子宫，自然变美，变健康。

呵护子宫的健康是一门大学问，需要女人从内而外、从头到脚地呵护自己，呵护子宫也是一项终身性的工程，不可一蹴而就。每一个女人，只有找到属于自己的保养方法，再加上耐心与恒心，才能让你的健康美丽悠然绽放，历久弥香。

◆平淡的生活因女人的美丽而色彩斑斓、女人的美丽因子宫的健康而绚丽多姿

在女人的一生当中，子宫扮演着非常重要的角色。健康的子宫是女人美丽的根本所在。

子宫，完成并见证了女人人生每一个阶段的蜕变，与女人靓丽的容颜、健康的身心、幸福的生活息息相关。

你有没有发现，你用了许多美白产品，脸上的色斑依然不减；你去了很多次美容院，皮肤依然粗糙；你做了很多面膜，脸色还是暗黄……你挖空心思、千方百计想出来的美丽之方都毫无成效。

你又知道这是为什么吗？也许，你要的答案就在这本《女人最想要的第一本子宫保养书》里。

或许，从前的你也总是不在乎它的存在，但从今天起，从阅读本书开始，你一定要对它倍加呵护！

因为，呵护子宫的健康，是女人一生的必修课！呵护好子宫，就是呵护好女人一生的美丽与健康！

作者介绍:

目录: 第一章 子宫好，女人才是真的好

呵护子宫，是女人一生的必修课

女人，带你来认识认识正常的子宫

身体上的哪些信号是子宫病变的体现

小小的子宫，承载着大大的使命

女性子宫蕴藏着生育的奥妙

子宫颈，直接关系到女人是否“性福”

一定要让你的子宫能充足成长

不可言喻的疼痛：子宫畸形

在不同时期应给予子宫不同的呵护

女人，不要轻易丢掉了你的子宫

即使化再好的妆，也不如调理好子宫

让荷尔蒙来管理好你的子宫吧

养好子宫，贵在保持身体“和谐”

第二章 美丽的疼痛：子宫频频触礁怎么办

当心不正常出血，关爱子宫要及时妥帖

功能性子宫出血，女人宜如何应对

子宫肌瘤，怎么才能发现你

滥用化妆品极易招惹子宫肌瘤

怎样才能有效治疗子宫肌瘤

子宫内膜异位，为何会如此疯狂

鼻血异常，可能是子宫内膜在搞怪

你是子宫内膜癌易发女性吗

子宫肉瘤，要严防误诊

切莫损伤盆骨，导致子宫脱垂

拿什么来拯救你：宫颈糜烂

子宫内膜炎宜分别治，防止以假乱真

耍点小“手腕”，莫让子宫频频触礁

切忌谈“癌”色变，面临宫颈癌不可慌乱

第三章 养子宫就是养气血，“经期”更应有特别呵护

气血与子宫关系：剪不断，理还乱

“气血”是维持女人生命的源泉

女人养血，先从调经开始

当心，这些现象表明了气血不调

看好七个地方，判断女人是否气血足
便秘了，是身体气血失调的表现
胖要补点气，瘦要补点血
早上“拍拍手”补气，晚上“泡泡脚”补血
经络通，气血才能得以健康地运行
通经络，试试以下几种安全有效的方式
把特别的关爱，给你特别的“姨妈”
学会见招拆招，让痛经远离你
女人必知的经期十大禁忌
呵护经期卫生就是呵护子宫健康
第四章 小习惯大学问，如何经营出健康的子宫
一夜不睡，十日不醒，熬夜会损伤子宫
女人，你睡觉的习惯对了吗
喝好早上的第一杯水是关键
按摩，既能排湿热，又可养子宫
改掉你生活中的那些不良习惯
女人，请放下你的“二郎腿”
常喝补血茶，可防治子宫内膜异位
以下几种致癌习惯，你了解对了吗
做个阳光女性，晒出好身板
远离红颜杀手：睡懒觉
女人不得不在意的生活戒律
健康做女人，就要养成好的饮食习惯
第五章 子宫不是“铁”打的，别让坏情绪毁了它
情绪障碍，于无形中给子宫致命一击
摒弃狂躁，沉着冷静的女人更健康
读好抗压“心经”，做个轻松的小美人
养心凝神，跟坏情绪说“bye”
青春期，要注意焦虑症的发生
心平气和，“无压女人”更美丽
花花草草，既能怡情又可治病
眼泪是缓解精神压力的良方
为你的不良情绪找到“突破口”
乐观，是女人保护子宫的一剂良药
要想子宫和谐，就必须身心和谐
第六章 吃合适的食物，让子宫健康得恰到好处
保养子宫，女人最好该怎么吃
做完整的女人，吃完整的食物
子宫要健康，食物有禁忌
患子宫肌瘤，女人应如何选择食物
哪些食物可以拯救“宫寒”女
女人，要选好你早上的第一口
豆浆，是上天给予女人的恩赐
汤汤水水，调养出水灵美人
肌肤灰暗，试试用南瓜补血吧
最养女人的九大食物
一日三颗枣，养好子宫不显老
多吃素食来净化自己的血液
蜂蜜，女人一生的好滋养品
女人需多吃温性食物来养阳气
第七章 保养好子宫，运动是一剂良药
子宫充分运动了，它才老得慢
要健康，就要让自己动起来
久坐要当心“后花园”受害

每天抖三抖，既防病，又健身
小小步行，益处良多
轻轻松松户外运动，让你舒心又健康
让瑜伽来平衡子宫的代谢
做个“动如脱兔”的女人
聪明女人的办公室运动良方
电脑族女人不能不学的运动妙招
懒女人，更要让运动来维护子宫健康
“白骨精”+“抹布女”，便可以青春靓丽
第八章 女人要学会养暖，莫让子宫变“冷宫”
好生护理，别让子宫在天冷的时候“感冒”
双管齐下为子宫保暖：按摩与泡澡
女人，你是如何熬成“宫寒女”的
聪明女人会过冬，身体处处温暖需呵护
要想气色好，就得先保暖
预防宫寒需讲究：不喝凉茶要暖养
严寒时节，如何做个温润的小女人
特别暖身操，让你轻松好过冬
增加点阳气，让“寒宫”暖起来
美容养颜，请先从温暖子宫开始
冷饮虽好，但不一定就适合你
当子宫变成冷宫，宝宝该何处安家
第九章 保管好“生育口袋”，防止过度开发
坚守子宫的“节操”
当心，破阴太早伤害了子宫
无痛人流，伤害子宫的冷酷杀手
人流，将会透支子宫的健康
健康避孕，防止子宫过度开发
在子宫内放环避孕需讲究
带环怀孕，这是要闹哪样
放环之后，女人应怎样调理
取环，你不可不知道的常识
生育之后，更要照管好你的“口袋”
如何让宝贝在子宫中安家落户
．．．．．(收起)

[女人最想要的第一本子宫保养书_下载链接1](#)

标签

保健

子宫保养

女性健康

健康

评论

十天前读完的吧，哪里都需要好好保养呀。

妇科病讲的比较多

[女人最想要的第一本子宫保养书_下载链接1](#)

书评

[女人最想要的第一本子宫保养书_下载链接1](#)