

# 女人28天身体日历



[女人28天身体日历\\_下载链接1](#)

著者:宋梅

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787510018305

《女人28天身体日历》内容简介：女人往往执著于暴露在人眼前部位的美丽，而对自己

的身体疏于关注。殊不知，我们的美丽是由内而外散发出来的，有健康的身体，才会有温暖的容颜，因此，我们要学会宠爱自己的身体，要学会和身体谈一场与美丽有关的恋爱。

本书以28天日历的形式精心呵护女人身体的每一天，既有科学的理论，但却把这些理论融入实际的操作中，对每个小细节都有提醒，有如女性的贴身闺蜜。本书主要以一个月生理期、安全期、排卵期、经前期来分章，其下是第1天、第2天……有如一份详尽的身体护理日历。

## 作者介绍：

宋梅，国内知名杂志健康专栏特约作者，常年研读大量经典养生著作，颇有心得，多年来在多种杂志、报纸发表五十多万字女性养生专作，广受读者欢迎。本书即是她综合以往丰富的研究心得与切身体会，提供给如今时尚女性的健康养生宝典。

目录: WEEK 1 生理期：上帝宠爱女人的方式  
第1天：“好朋友”来，也要过得轻松自在  
卫生巾，挑个最安心的“经期伴侣”四小时，就让卫生巾“功成身退”吧！

传说中的卫生棉条，你知几何 小内裤，只买对的不选贵的

这几件事月经期间千万不能做  
第2天：女人的私房痛可以自己解决

“好朋友”最了解你的身体痛，还是痛，我们吃点什么好

月经期，怎么对付念珠菌阴道炎 经期也有难言之“痒”

消除异味的灵丹妙药 第3天：会睡的女人，一直美到老 为何经期就变成了瞌睡虫

睡觉不能戴上床的“身外之物” 经期睡姿不要规矩，只要健康舒适

经期睡前护肤有“奖” 第4天：血液要温，流得才腻 早餐是金，冰冷最伤身

温暖经期最妙大麦茶 经期不该多吃的凉性水果 足下生辉，鞋袜助“暖”

洗出健康的“出水芙蓉” 第5天：“好朋友”也有臭脾气

过度放纵会让“好朋友”越来越拽 月经晚一点，衰老慢点 推迟月经周期至尊法宝

经期吃药还是悠着点好 第6天：特殊时期的性守则 为何经期还欲望高涨

“好朋友”在，性爱要放假吗 第7天：千干净净告别“好朋友” 月经期更要做清爽佳人  
做个健康的弱酸性女人 WEEK 2

安全期：魅力绽放的女人性感周 第8天：补血最佳时，健康性感两不误

大口啜饮美丽女人“四物汤” “红肉” 补血，“白肉” 鼎力相助

挖掘蔬菜王国的民间补血高手 第9天：瘦身加速，脂肪最燃烧

小心，这些错误行为让你越减越肥 列减肥清单，请五谷杂粮上桌

偷吃零食绝技，让减肥事半功倍 快节奏、慢节奏，哪种瘦身最OK

有氧瑜伽，助瘦身一臂之力 第10天：做妇检的黄道吉日到了

经期后第三天，妇检黄金日 体检时应注意的条条框框

全身检查，当然别忘了牙齿 第11天：唤醒未知潜能，做智慧女人

为大脑加油，女人就应聪明独立 梳头加按摩，轻松焕发自信魅力

激活脑细胞，不让大脑“短路”

冥想放松，为大脑及心灵减压 第12天：性爱是女人的完美化妆师

算对时问，安全期可轻松避孕

恩爱后，你有及时排空身体的习惯吗 第13天：不可错过的绝佳丰胸期

简单有趣的瑜伽丰胸动作 调整内衣，塑造胸部形状好时机

正确清洗，让内衣“延年益寿” 第14天：肾虚不止是男人的事

女人未老先衰，肾虚是罪魁祸首 补肾，为女人美丽增加砝码

脐下四穴——温润肾脏的根据地 WEEK 3

排卵期：身体撒娇的女人保鲜周 第15天：最佳时机创造最优宝宝

“食现” 好孕如此简单 为宝宝准备一个没毒素的摇篮

与紧身裤暂时说bye-bye 第16天：卵巢保养好时光 话说卵巢“生命之源”

久坐族注意！卵巢也会“缺氧” 核桃荔枝是卵巢的好姐妹 第17天：预防水肿从今天开始

恼人的水肿从哪儿来 五种排水肿食物，吃出曼妙身材

点石成金的按摩消水肿法第18天：肠道消化好，女人慢慢老 女人衰老大都从肠道开始  
肠道竟会和情绪一样激动起伏 别让便便把肠道当客栈 正确面对健康的“尴尬气体”  
酸奶——提升肠动力的宝第19天：恼人自带，别让它颜色灿烂  
白带，女人身体健康的反射镜 仔细掂量，别让白带过多或过少  
不要把阴液当白带第20天：避孕，也不能忘了美丽 狙击意外，这些行为应敬而远之  
当心五花八门的避孕套伤阴道  
口服避孕药：用对时间才有效第21天：微笑，好心情让快乐保值  
明白告诉男友，你很需要关怀 聪明女人，钱与快乐两手同抓WEEK 4  
经前期：放松心情的女人气质周第22天：让荷尔蒙成为你一辈子的情人  
检测你的荷尔蒙水平 调节内分泌，不妨饮食好点“色”  
盲目减肥？小心荷尔蒙跟你闹脾气  
适度按摩，助你成为“荷”美人第23天：控制，控制，告别情绪波动  
你是典型的“经前症候群”族吗 找出经前情绪差的“罪魁祸首”  
五招教你驯服自己的情绪第24天：小心！此刻的乳房最脆弱  
乳房不适，四类人最应该小心 学会用双手自检乳房疾病  
四类食物是健康乳房的最爱第25天：防辐射，敏感电脑女必知  
抵挡辐射，要有好电脑+好习惯  
这些食物，帮你穿上防辐射外套第26天：盆腔保健，选择做做运动吧  
盆腔也要好好疼爱 随时都能练习的盆腔锻炼操  
“坐”出一个健康的盆腔第27天：不做黄脸婆，防晒祛斑正当时  
防晒用品多多，你最爱哪款 防晒策略要因肤质而异  
辩种类、看位置，读懂色斑语言第28天：战“痘”去油，遇见百分百完美肌肤  
小痘痘突然泛滥为哪般 去油+保湿，为脸蛋筑起健康防火墙 光滑脸蛋“吃”出来  
战“痘”快乐，完美迎接好朋友  
· · · · · (收起)

[女人28天身体日历](#) [下载链接1](#)

## 标签

健康

女性

养生

女人

中医养生

生活

生活 (健/美/尚/雅)

身体

## 评论

看后想起那个同样内容的帖子，贴下女性们整齐划一的回复：“没有一天是能消停的。  
○ ○ ○ ○ ○

好像没什么特别之处，可是隔一阵看看这种书提醒下自己还是有好处的。

[2013.01.27][扫描版]中规中矩，还有一些小错误。

推荐给所以女性朋友，好实用的一本书！好想读全本！

看了等于没看

属于基本扫盲性女性读物，书里的东东应该都知道，也应该都做得到。然而看评分就知道很多MM不知道自己的身体，不懂得自己的身体。可悲啊

2013年读的电子书 有些忘了

总的来说，经常通过按摩穴位、瑜伽、饮食照顾自己的身体。对于一些女性生理用品正确使用方法的介绍可以借鉴。

-----  
等于啥也没说

宋梅这本书没有买的必要，只要是日常细心关心健康美体的女同胞里面讲的点都是众所周知，没有特别之处，书名字太忽悠人，网上有电子版，看看就罢。

也就平常一般的常识，没什么特别需要记住的

了解了一些新的生活知识，翻翻不错

本着对自己负责的态度，学习了很多惊骇知识

-----  
口水书

还可以。

-----  
了解自己。

-----  
我一定是太无聊了……

-----  
再大点再看吧。

-----  
了解女人生理周期每一阶段的特点，对养生、美容等有所帮助～

女人，参考本书，为自己制定身心健康的生活，活出灿烂的人生

[女人28天身体日历 下载链接1](#)

## 书评

有健康的身体，才会有温暖的容颜，因此，我们要学会宠爱自己的身体，要学会和身体谈一场与美丽有关的恋爱。做一个爱自己的女人吧！

[女人28天身体日历 下载链接1](#)