

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。

作者简介:

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：干干净净告别“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
算对时间，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：恼人白带，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、瑜珈、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](#)