

# 女人不生病的生活方式



[女人不生病的生活方式 下载链接1](#)

著者:梅子

出版者:黑龙江科技

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787538862799

《女人不生病的生活方式》讲述：我们改变不了外部的环境，但可以改变自己，根据我

们身体应遵循的基本原则，以不变应万变，按自己身体的实际状况去选择该吃的食物，去选择有利的生活方式。这样，才能在不断变化的环境中依然保持着科学的生活方式，才能健康地生存下来。

善良而精致的女人们，请从今天开始，从这一分钟开始，用科学的方式享受生活，让人生价值体现得最精彩……

作者介绍：

目录：第一章 爱，每天都在：一定要让自己的肌肤做足满分

姿色动人，先从“暖”字上下功夫 叩齿咽津，美颜美肤 怎样从皮肤颜色变化预知疾病  
好心态可以治好难治的皮肤病 不老美人的秘密——每日微笑按摩法

如何阻击女人的第一道皱纹 嘴唇总是很干，怎么办 游泳时如何做好防护

久坐空调办公室，如何保养自己的肌肤 换季时，脸上总出现痘痘，怎么办

上班路上怎样保养肌肤 夜猫族这样护肤最有效 电脑丽人如何保养容颜 第二章

设计睡眠，设计美丽：睡眠是女人的“天然保姆” 女性，谁破坏了你的睡眠

好气色的秘密：女人最好的养生是睡眠 女人必学的养颜睡眠法

失眠增加患乳腺癌的危险 女人睡眠障碍不是睡不着觉那么简单 睡眠开灯，疾病丛生

怎样减轻熬夜带来的伤害——日不睡，十日不醒 失眠了，听这些乐曲可入睡

沐浴，睡前洗澡觉更香 足浴，安神助睡眠的良方 冥想有助于睡眠和心理健康 第三章

好身体遇上好食物：聪明女人懂得用食物呵护美丽 如何为你的“骨”补“力”

多吃完整的食物，你就不会生病 吃粗粮做精致女人 别人的美食可能是你的毒药

生锈食物让你越吃越老 清早第一口应选择温热食物 女人这样吃早点有损健康

晚餐素吃可防癌 黄色食物促进女性激素分泌 多吃豆腐制品造就圆翘臀部

红润容颜少不了铁和锌 女性饮用咖啡危害大：咖啡味美，女性慎饮 A-A吃饭三大新技巧

补阴养颜食物是最佳除皱霜。碱性食物才对女人皮肤好

饭前一碗汤，气死好药方 第四章 养生就是养气血：选择做一个气血流动的暖女人

气血冲和，万病不生 想青春永驻，就要让气血流动起来 女性养血贵在调经

女性经期多补气活血，事半功倍 “少性” 女人需要补血 气，让女人神清气爽的力量

气血充盈，颜面才健康 气血足则毛发荣，气血失则毛发枯 “吃血补血” 真有道理吗

女性补血的妙品——南瓜一日吃三枣，终生不显老 女性血虚调养“五部曲” 第五章

补五脏养容颜：女人应选择由内而外的美丽 养心，让容颜润泽如蜜

不补脾，你就减不了肥 保健脾，为美丽增加创造力 肌肤干燥是肺惹的祸

肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命 肾是人体生命之源，先天之本

养好肾，就是对自己的容颜负责 春季饮食，养肝为先 养肾，让女人“肾”气灵人

想要肾好，尽情地吃黑色食物吧 冬天补肾，事半功倍里外皆喜 保暖是补肾的有效方法

胃，美丽计划的加油站 爱护你胃肠道的最佳生活方式 膀胱，为美排除万难

解闷消愁胜于服药 第六章 运动是良方：运动决定生机。运动的女人最迷人

运动是女人生命力的根基 找到适合你自己的有氧运动 女性运动健美的警告

久站女性莫忘保健 女性运动养生保健五法 打坐可以使女人精力充沛

女性经期运动养生有术 主动性休息是克服疲劳的法宝

懒懒散散好生病，闲来登山增健康 平衡气血生态的“五禽戏”

动以养形，以形劳不倦为度 下午4时是最佳的运动时间 运动计划，年龄说了算 第七章

不生病的排毒方式：将排毒的作用发挥到淋漓尽致

认识身体中“毒”症状：毒素分布广，侥幸受害深 顺其自然的方法排毒才是最好的

两日清肠饮食：轻松排毒让肠胃休息 毒素怎样在体内生存：毒素善变，形式繁多

养体须当节五辛，五辛不节反伤身 试着从日常饮食中排出毒素 烹调排毒餐之“六忌”

排汗运动的注意事项 肠胃蠕动排毒操 简单有效的排毒运动 农药残留损害健康

巧搭配巧排毒 第八章 习惯就是随行医师：好习惯是良药，坏习惯是毒药

习惯大于遗传，习惯改变基因会让你生病的生活习惯

合理搭配一日三餐：早餐吃的像皇帝，午餐吃的像平民，晚餐吃的像乞丐

八分饱，女人25岁之后的养生之道 不良生活习惯导致“夫妻癌”发病率上升

日常保健中5个“不能等” 剔牙和挖耳对健康无益 节奏快麻烦多，慢下来享安乐  
培养健康的驾驶习惯：小小驾驶室，悲欢大世界第九章  
恋上经络养生：调养经络让女人的生活充满魔力 经络能决生死，处百病  
天天给自己推拿比吃人参还补 用经络留住一头乌黑亮丽的秀发  
轻松打造“V”形性感美人肩 三步按摩让女人“挺”起来 将健壮手臂按摩出柔美线条  
纤纤玉手按摩来成就 按摩腹部，让你拥有迷人小蛮腰 如何拥有浑圆而富有弹性的臀部  
漂亮女人的纤腿按摩秘籍 点按关元穴让你月经期不再痛苦  
按揉这几个穴位让痛经不再折磨你 按摩这几个穴位治疗闭经 足部按摩防治心脏病  
常搓脚心，助你防病健身 足部治病要穴 内分泌失调——从三焦经寻找出路  
经络按摩让女性远离便秘的痛苦 可以用经络按摩有效地治疗妇科疾病第十章  
爱花草就是爱美丽：普通花草养出你的芳香生活 认识芳香精油  
精油芳香疗法的日常应用 香薰美颜润皮肤 不同精油的瘦身护肤功效  
月经不规律的精油疗法 用植物精油来扫除体内残留毒素 芳香疗法可以治疗感冒  
用精油保护女性胸部 芳香精油使用四个误区 瘦腹塑臀SPA按摩法 怎么选购好精油  
最适合女性享用的植物油第十一章 善用中药：中医调理秘方让你有迷人“女人味”  
专门诊治妇科疾病的中药 中药泡脚告别经期烦恼 乳腺增生，中药外治帮大忙  
单味中药排毒养颜有奇效 药之将军“大黄” 女性内裤，多少不能说的秘密  
女性圣药阿胶补血养颜色 养血四物汤，应该这样喝 中药调治，挡住卵巢早衰的脚步  
爱护女人一生的草药 花茶喝得多会中毒 月经期绿茶喝不得 心情不好不妨喝点玫瑰花茶  
贵妃御药，果中之王——山楂

· · · · · (收起)

[女人不生病的生活方式 下载链接1](#)

## 标签

养生

女性

女人要爱自己

梅子

自我成长

生活

已购

## 评论

太一般了太一般了太一般了。

有些内容还蛮实用的，就是太啰嗦太累赘。

如厕书

我会学会好好照顾自己，不让你们担心～

这类的书有一本足够了...意义不大。

我个人觉得还不错 虽然网上评价一般 但是使我受益。

[女人不生病的生活方式 下载链接1](#)

## 书评

看书名儿和装帧设计乃至字体都是跟风现在那类长生不老、百病不生、未卜先知……的狗屁健康书出版的。明显的动机不纯，还不如看专业书籍信息量大且准确。  
不过，老爸好像也买过什么掌纹看病，求医不如求己之类的玩意儿。  
对于在药店工作过，并且系统的看过药理学和内科学、外科...

[女人不生病的生活方式 下载链接1](#)