

<<魅力女人，一生如花>>

图书基本信息

书名：<<魅力女人，一生如花>>

13位ISBN编号：9787111290742

10位ISBN编号：7111290747

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业

作者：杨锐

页数：242

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<魅力女人，一生如花>>

前言

十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。

创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。

十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。

许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。

我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。

然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

<<魅力女人，一生如花>>

内容概要

本书是《健康时报》在创刊十周年之际，将十年间所刊登内容的精彩呈现，是对女性健康的倾情奉献。

本书不仅能让您做个人人羡慕的幸福女人，更是对您一生的精心呵护。

具体内容包括美容·护肤、健身·减肥、疾病防治、妊娠·分娩、初为人母、平安更年期、特别养生、精致女人、情感·心理和“性”福生活等各个方面，幸福别致的生活将从你看到这本书开始。

<<魅力女人，一生如花>>

书籍目录

钟南山院士序前言第一部分 美容需要内外兼修 肉毒素美容并不一定适合您 美女沐浴应有序 “排毒”未必养颜 冷水洗脸未必能美容 皮肤护理别做得太勤 防晒过度反而易被晒伤 胶原蛋白能美容吗 避孕药不是少女的“万金油” 常按9个穴位，脸上不长斑 脸上有8个美容穴 初春多喝4道“养颜汤” 权威专家给女人的六大护肤忠告 皮肤增湿用热毛巾敷脸 手工化妆品有风险 猪蹄美容比不上大豆 中医让您“面如桃花” 按摩赶走“三九纹” 用消斑药泡澡，全面抗击黄褐斑 常吃润肤餐远离“黄脸婆” 在洗脸水里加点“料” “肌轻食”给皮肤减负 中年女性去“黑头”秘方

第二部分 瘦身健美两相宜 少女苗条少吃素 为何减肥却闭经 产后半年是身材恢复的最后期限吗 中年女性每天步行1万步 如何防止产后肥胖 女性减肥重在“腰” 鞋跟越高，小腿越粗 产后6~8周再健身 八周消除女性腿臀部脂肪 减腹部脂肪试试竹荪 风情锁骨练出来 中医教您“健乳功” 妇科炎症不宜点穴减肥

第三部分 女人要远离女人病 当心卵巢癌偷袭 痛经可能掩盖大毛病 年轻女性小心宫颈癌 痛经吃点止痛片也无妨 女性患甲状腺病更隐匿 药物熏蒸治疗孕妇痔疮 痛经可试试中药泡脚 阴道用药复查后再停药 脾气变坏要防甲亢 防卵巢癌看乳晕颜色 吃生蒜防阴道炎 八成不孕由炎症引起 “缩肛”可防子宫脱垂 中年女性易患不安腿综合征

第四部分 孕育一个健康宝宝 教您做做阳光胎教 婚前，别把流产不当回事 如何计算最佳受孕期 胎儿最怕“糖妈妈” 月子病不一定月子里治 孕妈咪的肚子为何不“显” 早治病孕晚期照样儿睡得香 准妈妈不要久坐沙发 “林妹妹”也可能得糖尿病 怀孕6个月练练盘腿坐 怀孕必过“弓体”关 孕妇补钙分三步走 孕妇健身，12周后开始 孕期食物红黑榜 做试管婴儿最好别超40岁 睡前静坐有利于怀孕 产妇吃红糖别过10天 孕妇最适合练游泳 微波炉是妊娠异常高危因素 想怀孕别紧盯排卵期 准妈妈护肤首选甘油

第五部分 享受初为人母的甜蜜 揭开“奶水不足”的真相 混合喂养导致母乳喂养失败 想喂奶，先护理乳房 多给新爸爸留面子 教新妈妈远离“手忙脚乱” 新妈妈产后按摩法 多做背伸防“抱仔手” 长出小肚腩，可能子宫收缩不良 新妈妈穿腹带要“赶晚” 喝丝瓜络汤可通乳 优雅新妈妈六法则

第六部分 平安度过更年期 过好您的“第二期” 七成更年期妇女“挂错号” “林黛玉”要及早防驼背 雌激素到底是敌是友 更年期妇女还需要避孕吗 女人50，潮热多汗要调理 中国更年期妇女最爱发火 骨关节炎：早治疗辅以收缩锻炼 三招防中年女性背痛 “更女”别乱吃补药 貌似心绞痛的X综合征 40岁多唱唱蔡琴的歌 多数更年期不用吃药

第七部分 特别女人特别保养 “好朋友”来了吃什么 例假期间不能让嗓子累着 常服避孕药应补充哪些维生素 经期疼痛会“声东击西” 女人35，两步拉成三步走 服避孕药时别吃柚子 护士长的“护乳秘方” 40岁以上女人少吃避孕药 大龄女性容易“假怀孕” 女人30岁后的营养忠告 女人学学“猫样”生活 女人要漂亮就得“挑食” 女人走好“38岁分水岭” 山东民间秘制“养女膏” 乌鸡白凤丸不适合现代人吗 过了40岁补充“三元素” 35岁后“拯救卵巢”

第八部分 教您做个精致女人 大包族勤做三动作 很多女人不会拎包 居家赤裸要防病 两瓶水预防“主妇臂” 美国女孩人人必备吹风机 女人开车带瓶橙汁 穿高跟鞋怎样避免崴脚 多给膝关节加点“润滑油” 卫生巾吸收力强未必好 怎样才能避免“妈妈手” 在厨房耍点小聪明 穿塑身保暖内衣易便秘 想当美女别趴着睡 “冷女人”脸上易长斑 经期要配专用内裤 久坐会得颈椎病 守住“底线”最好侧卧 女人要“宽进严出” 三个时期常摸摸脖子 冬季皮肤痒，护理是关键

第九部分 气定神闲 美丽自现 不懂男人先别结婚 好男人不是“抢”到的 女人别迷信“婚前十戒” 女人不要做“擦鞋垫” “三明治太太”的幸福生活 很多人不会“被爱” 不爱学习的女人当心五种麻烦 女人抱怨要有技巧 和青春期女儿沟通平等最重要 母亲温柔有助孩子成才 “低自尊状态”造成母女矛盾 母女相处也要讲技巧 别让女儿成为情爱弱智 女性为什么容易放大疾病 给女白领打三剂强心针 女人“衣荒”还是“心慌” 女性互倒苦水容易传染 好衣服和朋友换着穿 别把自己窝成“干物女”

第十部分 “性”福的女人才幸福 自然生产影响性生活吗 卧室电视会扫“性” 远离性爱中的尴尬事 规律性爱让女性更聪明 “女糖友”性冷淡说出来 50岁是女人的“二次蜜月” 中年女性练3个月PC肌 自慰治疗性功能障碍 意想不到的不良后果 女病人如何面对男医生 女性性高潮缺乏是咋回事 女性阴冷食疗方 新妈妈，快把“性趣”找回来

<<魅力女人，一生如花>>

<<魅力女人，一生如花>>

章节摘录

插图：对于让众人惊奇的美国肉毒素消除皱纹技术，北京大学第三医院医学整形美容中心主治医师谢宏彬说：“肉毒素的全称是肉毒杆菌毒素，原本是治疗肌肉神经功能亢进的药物，1996年开始出现在世界医学技术先进国家的美容项目中。

1999年，我院医学美容中心开始做肉毒素去皱手术，算是国内较早使用肉毒素做去皱手术的医院。

”肉毒杆菌毒素之所以能除皱，利用的是它可以阻断神经和肌肉之间信息传导的功效。

谢宏彬说，和化学剥皮、胶原注射等手术相比，肉毒杆菌毒素去皱确实是目前国际上最先进的去皱技术，它有损伤小、无创伤、不影响工作、见效快的优点，只需要在皱纹处注射一针肉毒素，3~14天后皱纹就会逐渐展平。

但是，肉毒杆菌毒素不是万能药，毕竟它是一种毒素，也有副作用。

谢宏彬大夫提醒大家，肉毒杆菌毒素是由于麻痹了肌肉使得肌肉没有跳动能力而消除了皱纹，所以偶尔会产生头痛、过敏、复视、表情不自然的不良反应。

这仅仅是对正常人来说的，对于特殊人群，有5类人不能使用肉毒素去皱美容：（1）孕妇、哺乳期妇女；（2）重症肌无力症、多发性硬化症患者；（3）上睑下垂患者；（4）身体非常瘦弱，有心、肝、肾等内脏疾病的人；（5）过敏体质者。

目前有许多美容院也使用了肉毒素除皱技术，并夸大其效果，为赚取更多的利益，美容院往往不检查或者没有能力检查手术人的身体状况，这是个很大的隐患。

该如何正确对待肉毒素去皱手术，谢宏彬提出了3个注意事项：（1）肉毒素去皱只是众多去皱手术中的一种，并不是对任何人都百分之百有效；（2）使用肉毒杆菌毒素去皱，一般鱼尾纹、额头纹、眉间纹、鼻唇沟纹和颈部皱纹都可以去除。

<<魅力女人，一生如花>>

编辑推荐

《魅力女人,一生如花》:中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序,十大知名院士联袂推荐,“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献,权威、实用的健康保健丛书。

疾病以预防为先,预防以教育为先。

健康教育传播健康的知识和理念,培养公众健康的生活方式,增进健康,远离疾病,提高生活质量和生命质量,造福个人,造福家庭,造福全社会。

愿健康时报的健康丛书,成为百姓身边的健康顾问,守护健康,守护生命。

中国人的健康顾问健康时报由人民日报社主办,贴近生活,面向百姓,服务群众,以“做中国人的健康顾问”为己任,培养公众健康的生活方式,倡导强健的生命观,坚持在健康生活服务类报纸中,突出主流声音,引导大众追求健康的生活方式,满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求,揭露假医假药和损害百姓健康的行为。

报纸四开24版,每周一、周四出版。

- 健康时报是唯一从2003年至今,连续被全国“两会”正式指定上会的健康生活类报纸。
- 健康时报是唯一拥有25位知名院士组成院士顾问委员会的健康生活类报纸。
- 健康时报被中国人民大学新闻学院、复旦大学新闻学院、武汉大学新闻学院等高校共同授予“中国十强行业媒体”,是唯一入选的健康类报纸。
- 健康时报被国家新闻出版总署传媒杂志、北京大学新闻与传播学院、清华大学新闻与传播学院共同授予“中国十大周报品牌”,是唯一获此殊荣的健康类报纸。
- 健康时报被国家邮政总局评定为“全国畅销类报刊”。
- 健康时报被南方航空公司、东方航空公司、上海航空公司等航空公司选为机舱读物,已走上近百条航线。

<<魅力女人，一生如花>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>