

<<EASY300女生保健魔法大全>>

图书基本信息

书名：<<EASY300女生保健魔法大全>>

13位ISBN编号：9787504846938

10位ISBN编号：7504846937

出版时间：2005-11

出版时间：农村读物

作者：刘静

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>

<<EASY300女生保健魔法大全>>

内容概要

本书介绍了从小女孩到大女生面对身体上的种种变化，生理上的难以启齿的问题，书中都提供了实用又清楚的解答。

<<EASY300女生保健魔法大全>>

作者简介

刘静，中山医学大学护理学系毕业，赴英研修，具有护理师执照，拥有五年专任看护经验，兼任女性时尚杂志医疗保健专栏作家。

长期关注与研究女性保健问题，被多家女子中学聘请为特约保健专家，针对青春期少女身体特有的变化，传递最翔实的医学新知识与维护健康身心的生活秘诀，希望帮助更多的女生找到实用又有效的解决方法。

<<EASY300女生保健魔法大全>>

书籍目录

作者序第一章 少女转变期——丑小鸭变白天鹅一、美人儿的独门武器 咪咪呵护独门功 “身材修长”跟我学 “金嗓子”保养秘籍 光洁贝齿这样做 皮肤保养——初级小贴士二、青春期疾患SOS 手脚暖暖一招就灵 乳腺癌预案提示录 青春期厌食，怎么办 第二章 月事期——和“好朋友”交朋友一、月事期保养TIPS 月事期卫生巧护理 饮食调养有妙招 二、月事困扰HELP “睡美人”的秘籍 巧妙消除水肿 提振情绪招招灵 预防贫血新主张 巧妙规律月事周期 女生痛经急救法第三章 情绪失控期——做自己的心理治疗师一、阳光女孩的健康绝招 抵抗抑郁的良方 优化情绪指南针 解压心法一点通 嗜睡美眉唤醒术 快速缓解偏头痛二、“粉领族”减压锦囊 管理时间有妙方 自我放松25招 强迫心理舒缓妙法 熬夜加班有技巧 警惕肠易激综合征

<<EASY300女生保健魔法大全>>

章节摘录

书摘最新的“靓衫疗法”就是以名牌服装帮助少女重拾自信，摆脱厌食症和暴食症的阴影，鼓励那些因体形而自卑的少女大胆试穿名牌，有助于提高她们对自我的正面评价。

当少女穿上漂亮的衣服，站在镜子前学会欣赏自己，并通过适当的服装搭配肤色或头发的颜色，充分发掘自身的优点，就会认识到，不用节食，她们也可以是最美丽的。

P60

<<EASY300女生保健魔法大全>>

编辑推荐

小女生，你有着难以启齿的恼人毛病吗？

你还在为不知如何解决这些生理和心理问题而困扰着吗？

现在，把这些恼人的尴尬大小事，通通交给本书，这一次，它将从女生所关心的尴尬生理问题、心理问题出发，为你解答怎么也开不了口的小毛病。

<<EASY300女生保健魔法大全>>

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>