

<<狠狠爱自己>>

图书基本信息

书名：<<狠狠爱自己>>

13位ISBN编号：9787509007600

10位ISBN编号：7509007607

出版时间：2011-9

出版时间：当代世界

作者：梅子

页数：246

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>

<<狠狠爱自己>>

前言

十几年前，台湾歌手范晓萱的一首《健康歌》曾风靡大江南北，“左三圈，右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起咱们来做运动，抖抖手啊抖抖脚啊……”这支歌唤醒了人们对健康的重视，也告诉我们要时刻珍爱自己的身体。

多数人虽然都能哼上几句，但真的身体力行的却相当少。

相当多的女孩子在20几岁时，仗着身体有本钱，无限地透支健康。

每天的日程表排得满满的，要出差，要拜访客户，要超额完成工作争取拿更多奖金，要绞尽脑汁地升职，还要不停充电，唯恐成了落后分子；节假日又要忙泡吧、忙游乐；结了婚的女人更是忙，忙怀孕、忙生育、忙教育孩子、忙着经营婚姻……一天24小时对她们来讲是不够的，又哪里拨得出时间关爱自己的身体，呵护自己的内心？

她们像羚羊一样追逐狂奔，到30岁时，各种亚健康现象和疾病纷至沓来，容颜无华、体力不支、颈椎病、腰椎病、闭经、贫血、肥胖、肾虚、糖尿病、乳腺增生……这些“坏蛋”摧毁了她们的斗志，让她们乖乖缴械投降，举手投足间全不见年轻人应有的朝气。

所谓身心相连，当身体感觉不适时，心灵也无法轻舞飞扬，因为身体的变化在潜移默化中会增加你的衰老感，让你感觉自己不够强大，久而久之就滋生了“我是弱者”的意识，进取精神多少要打些折扣，又如何能在事业上争取辉煌呢？

当然，就更谈不上享受美好人生了。

所以身为女人，在20岁时就要培根固本，好好爱自己的身体，做好健康管理。

只有如此，30岁后你才有资本享受幸福。

健康的涵义不仅仅指身体强健，也与灵魂相连，与心灵相通，是一切美的基础。

一个健康的自我表现出了女人对生命的态度和对未来的追求，折射出了女人的内在气质。

懂得持续管理健康的女性会充满活力，无论年龄多大，总是神采奕奕、快快乐乐、爱笑爱俏、身手敏捷、步履矫健，周身洋溢着一种强大的生命气息，感染着和她们接触的人，也为自己带来好运。

在女人的一生中，要历经月经期、怀孕期、哺乳期以及更年期等，还要面对各种妇科疾病的困扰，这些因素注定了管理健康是一辈子的事，也是一个系统的、全方位的工程。

想要一辈子都做活力达人，你就得在饮食、运动、日常调养、生活方式等方面下功夫，有恒心、有耐心、有适合自己的调养之道，如此你才能精力充沛，成为一道亮丽的风景线。

此外，你还要学习先进的生活理念，用“减法”来净化你的生活，减去不必要的负担和欲望，轻装上阵，给生活一抹从容和惬意。

后天努力给你带来的不只是健康，还有美丽、修养和气质。

健康一时很容易，健康一生却需要持之以恒的付出。

如果你爱自己，就请从爱自己的身体开始吧。

要知道，一个在20岁就细心呵护健康之根本的女人，到30岁后，必定身心和谐，优雅高贵，令人羡慕！

<<狠狠爱自己>>

内容概要

20几岁时，你会毫无顾忌地熬夜、加班，尽情享受购物、逛夜店的快乐。
可是，我想告诉你，即使这么的年轻，如果不注意打理健康，不爱惜自己的身体，也许30岁后，就会焦灼不安地奔波于医院，和各种药丸子打交道，用各种昂贵的化妆品来掩盖憔悴的面容。
时光如水，经不起流转，女人如花，需要呵护。
只有宠爱自己的女人，才懂得宠爱自己的身体，让自己有资本匀速而高质量地享用一生。

<<狠狠爱自己>>

作者简介

梅子，女，喜欢运动的射手座，国家二级心理咨询师及国家一级婚姻咨询师，多家杂志健康专栏特约作者。

长年研习大量现代医学及心理专著，致力于以手中之笔开发女性的幸福指数，提升女性的生命形态和心理健康，尤其在女性健康方面颇有心得。

多年来参与编撰了二十多本女性读物，代表作有《懒美眉的瑜伽生活》、《给女人的健康枕边书》、《二八黄盒健康法则》等。

<<狠狠爱自己>>

书籍目录

第一章 娇颜如花：健康从桃花美肌开始

桃花美肌的8个指标

好皮肤，第一要防晒

不可不知的补水时刻表

年龄保鲜始于颈

糖米油盐酱醋茶，都能为你所用

秀发是女人的第二张脸

超有效的UP美胸三部曲

以塑身的名义做家务

用心呵护第二心脏——脚

第二章 健康饮食：漂亮美眉的养分

吃全餐的女人才健康

活力女人必需的七大营养

粗细结合，“食尚”界也流行混搭

小女人必吃的抗衰老食物

宠爱自己，就备一份补血菜单吧

文火煲慢汤——汤汤水水养美人

拜托，请吃对零食

排毒饮食，让你无“毒”一身轻

女人经期的特殊调理

不同体质，方法也得不一樣

细嚼慢咽不只优雅，还能延长你的寿命

第三章 动如脱兔，静若处子

爱动喜静让你青春常驻

适合自己的运动项目就是最好的

小动作，玩转大健康

跳绳，跳出曼妙身材

GO，紧贴潮流去暴走

坚持跑步，青春永驻

柔韧，女人的代名词

太极拳，滋养身体细无声

上班族健身，随时随地随便

冥想静养身，化解压力

第四章 减法生活：现代女性的流行方式

不做疲于奔命的小白鼠

分清想要和需要，炒欲望的鱿鱼

3号工作狂，请向9号学习

.....

第五章 日常养护：将决定权握在自己手中

第六章 善待自己：常见疾病的防与护

第七章 心理健康，才能真正地美丽动人

<<狠狠爱自己>>

章节摘录

版权页：你连续第三天失眠了，你又一次满心愧疚地拒绝了老公雄赳赳的斗志，因为实在心有余而力不足，你经期渐短脾气却渐长。

是的，你当然可以赋予失眠、性欲降低、月经紊乱、脸色苍白、眼圈发黑、眼睑肿胀等以各种理由：精神压力、过度疲劳、环境不适……但也许还有一个重要的原因你却忽略了，那就是肾虚。

肾虚让你更年期提前一般女性在50岁左右才会出现更年期症状，但有些肾虚女人会在30多岁就出现了更年期现象。

这是因为肾虚导致的生理年龄迅速增大。

都市里有不少年轻女性早早表现出闭经、性欲低下、烦躁、焦虑、多疑等更年期症状，必须要尽早进行调理。

补救措施：休息非常重要，当然还应该多运动。

不是叫你去做消耗巨大能量的无氧运动，也不是叫你去做考验耐力的有氧练习，而是平缓的、夹带着安逸平和的传统运动方式——太极拳。

这项运动以腰部为枢纽，因为肾位于腰部，所以非常适合肾虚者锻炼。

相信在这久违的慢节奏的一招一式后面，会有你的健康和美丽。

肾虚让你怕冷很多女性一到冬天就手脚冰冷，这是因为肾阳不足的原因。

肾虚的人均有副交感神经偏亢的现象，导致心跳减慢，血压下降，基础体温较低。

补救措施：肾阳虚的女性最好采取食疗的方法，对自己的肾脏进行调理。

比如在日常饮食中注意选择羊肉、狗肉、牛肉、韭菜、辣椒、葱、姜、龙眼等温补肾阳的食物。

<<狠狠爱自己>>

编辑推荐

《狠狠爱自己:梅子的7堂活力达人保鲜课》：爱上你的身体，让它变美，变健康，变得更迷人，让全身上下每一寸都美到不行！

年轻时，仗着身体有本钱，我们无限地透支健康。

每天的日程表排得满满的，要出差，要拜访客户，要超额完成工作争取拿更多奖金，要绞尽脑汁想着怎么升职，还要不停地充电唯恐自己OUT了。

节假日又要忙泡吧、忙游乐。

结了婚的女人更是忙，忙怀孕、忙生育、忙教育孩子、忙着经营婚姻，一天24小时远远不够用，又哪里拨得出时间关爱自己的身体，呵护自己的内心？

如果你爱自己，就从阅读这本书开始行动起来吧。

要知道，一个在20几岁就细心呵护健康之根本的女人，到30岁后，必定身心和谐，优雅高贵，平和豁达！

<<狠狠爱自己>>

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>