

<<女人私语>>

图书基本信息

书名：<<女人私语>>

13位ISBN编号：9787533151447

10位ISBN编号：7533151445

出版时间：2009-3

出版时间：王峰、孙永建、于云 山东科学技术出版社 (2009-03出版)

作者：王峰，孙永建，于云 著

页数：311

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>

<<女人私语>>

前言

水是灵动曼妙，始于源清，女人的万千风姿缘于健康。

从女孩到女人，从女人到妻子到母亲，从青春期到更年期，女人的一生是美丽的，但也是波折的，痛经、流产、生育，各种妇科疾病带给女性无尽的烦恼。

永远忙不完的工作，复杂的人际关系、烦恼的婚姻、烦琐的家务——面对生活，许多现代女性最深的感受是“活得好累！”。

女性健康正越来越引起人们的关注。让我们真切的关注女性健康，帮助她们走出烦恼的阴影。

《女人私语》是济南电视台都市频道倾力打造的以关注女性爱情、婚姻、家庭生活以及心理健康状态的一档服务类节目，指导帮助女性调节良好的心理状态，从美容、健身、保健以及家庭生活窍门等方面为女性提供帮助，指导女性修炼自身魅力，提高自身品味。

而且通过短信平台和语音留言信箱与栏目互动，解答观众提出的健康问题。

栏目开播两年以来，收视率屡创新高，应广大读者和观众的需求，栏目组将开播以来的播出稿件进行了大幅度修订，并增加许多新篇章，编辑出版。

女性不同的健康需求，需要特别的关爱。

所以本书内容涉及女性生活中的美容时尚、调理养生、妇科疾病、女性心理等，内容科学，论述细致，相信能为女性朋友们送上福音。

这是一本细说女性健康的科普读物，全书共分为：女性保健、心理健康、两性健康、孕产期健康、妇科疾病、美容美体、整形美容七篇，内容丰富，通俗易懂，旨在关注女性健康，为打造精致女人提供一本完美的“秘籍”。

<<女人私语>>

内容概要

《女人私语》是济南电视台都市频道《女人私语》栏目的书面姊妹版。

《女人私语》是一档以关注女性爱情、婚姻、家庭生活以及心理健康状态的一档服务类节目，节目下设《女人事》、《女人味》、《女人心》三个板块。

节目自2006年8月开播以来受到社会各界关注，栏目通过语音留言电话和短信平台等丰富的互动形式搭建了一座与女性沟通的桥梁，为许多女性切实解决了生活中存在的种种实际问题，节目收视率和市场份额始终位居晚间收视时段的前列。

<<女人私语>>

书籍目录

- 第一篇 女性保健私语1 “好色”肝炎偏爱年轻女性私语2 “慢”养生助你长寿私语3 5种食物让你百毒不侵私语4 6类植物帮你“吸走”室内毒气私语5 7招减少手机对你的危害私语6 20 - 35岁的女人最缺什么营养？
- 私语7 40岁女人留住青春要做的事私语8 熬夜时女人如何养身？
- 私语9 白带周期可以预测排卵私语10 白领女人背部保健的10种妙方私语11 办公室女性巧防夏日病私语12 保护白领女性的办公室“健康三宝”私语13 保养卵巢，保鲜女人味私语14 避免卫生间里几个谋害健康的坏习惯私语15 便秘需要治疗吗？
- 私语16 女性冬季别忘补肾私语17 不做30岁的“更年期”私语18 步步为营抗衰老语19 茶水煮饭既好吃又防病私语20 称一称，你的内脏超重了吗？
- 私语21 吃豆腐缓解更年期症状私语22 春季护肝正当时私语23 春季来临之时要防3种妇科病私语24 春季排毒4大妙招私语25 春节健康饮食妙招私语26 寒冬时节梨和甘蔗的妙用私语27 冬季如何保宫？
- 私语28 对付夏季脱发的小技巧私语29 更年期保健的必知常识私语30 更年期潮热汗出的食疗方法私语31 更年期女性应向失眠说再见私语32 更年期女性健康的生活法则私语33 更年期女性心理保健要“四自”私语34 过分苗条受孕难私语35 寒冬时节冬笋的妙用私语36 缓解胃痛的4种方法私语37 混服药的危害私语38 减肥药到底该不该吃？
- 私语39 减压体操，让你压力释放私语40 简单易学的强肾保健法私语41 健康要从脚做起私语42 紧急避孕药怎么吃？
- 私语43 经期哪些水果会令你不舒服私语44 经期舒服过有窍门私语45 警惕黑眼圈与妇科病的关系私语46 抗衰老的健身处方私语47 脸上警讯显示什么健康问题？
- 私语48 流产后的“遗留问题”私语49 妙招助女人调节内分泌私语50 敏感性皮肤夏季如何进行养护？
- 私语51 能最快消除运动疲劳的吃法私语52 你适合哪种中草药瘦身茶？
- 私语53 年轻人掉头发如何解决？
- 私语54 告别你的“第三状态”私语55 女人春天应多喝5种蔬菜汁私语56 女人和酒的关系私语57 女人身体的5部位每天要清洗私语58 女人生气会引发8大疾病私语59 女人一生7种非正常月经私语60 女性“生理四期”的巧妙锻炼私语61 女性冬季健康问题的7大对策私语62 女性过30岁后留神假性衰老私语63 女性护乳抗癌应该吃什么？
- 私语64 女性开车族需防尿路感染私语65 女性每月的绝佳减肥塑私语66 女性如何做“私处保养”？
- 私语67 女性排毒的5大疑惑私语68 女性防辐射的好方法私语69 巧妙饮食优化你的遗传基因私语70 青春少女乳房过小怎么保健？
- 私语71 清晨3个好习惯保你健康私语72 秋冬季节巧用莲藕去痘私语73 人到中年5不熬私语74 人流术后5个麻烦的解决方法私语75 如何消除经前乳房胀痛？
- 私语76 上班族春季如何保胃？
- 私语77 瘦身内衣久穿有5大伤害私语78 丝瓜帮你解痛经私语79 小诀窍助你快速恢复精力私语80 夏季将至，警惕内分泌失调私语81 小心！
- 白领女性谨防“冷房病”私语82 饮食可让月经如期而至私语83 饮用绿茶的注意事项私语84 用饮食来拯救6类枯黄头发私语85 远离过敏的肌肤清洁4原则私语86 月经期穿什么内衣最好？
- 私语87 月经前心情烦躁有解药私语88 张曼玉塑身养生3原则私语89 真正美丽的女人是调养出来的私语90 中年女性小心踏入健康雷区私语91 中西合璧帮你缓解痛经私语92 注重女性身边的“隐形污染”私语93 子宫保健的5大常识私语94 做好5件事，30岁女人更青春
- 第二篇 心理健康私语95 25岁后的女人爱要怎么谈？
- 私语96 30岁女人如何提高相亲成功率？
- 私语97 30岁的女人属于什么？
- 私语98 爱情保鲜法则——戒掉懒私语99 拜金女何时钓得金龟婿？
- 私语100 不漂亮如何将帅哥“勾”到手私语101 不幸福的婚姻会遗传私语102 初婚女嫁二手男吃亏了吗？

<<女人私语>>

- 私语103 春节后调整身心的3大对策私语104 聪明女人如何哄男人去逛街？
私语105 当男人发火时你该怎么做？
私语106 婚姻秘笈——学点糊涂才快乐私语107 嫁给有钱人必须会的3大本领私语108 简单几招老公永远离不开你私语109 制怒的5个高招私语110 解决外遇的7种方法私语111 恋爱中如何保持你的神秘感？
私语112 男女恋爱必定会想5个问题私语113 男人都喜欢会撒娇的女人吗？
私语114 男人会视为珍宝的5种女人私语115 男人眼里过日子的女人啥样？
私语116 你嫁给多大的男人才最合适？
私语117 女人必须会对男人说的谎言私语118 女人的直觉到底有多准？
私语119 女人极致性感的10个要素私语120 女人结婚后一定不能有的想法私语121 女人靠什么得到男人的心？
私语122 女人如何让男人不变心？
私语123 女人在人际交往中常见的心理障碍私语124 女人最让男人苦恼的做法私语125 判断花心男人的8种方法私语126 品质女人必修炼的4种素质私语127 婆媳和睦相处的秘笈私语128 亲爱的他会为你跑几步？
私语129 如何打造“家务男人”？
私语130 如何对付小气的男朋友私语131 与父母住如何保护私密空间！
私语132 如何看清爱情的12个真相？
私语133 失恋不能失态，流泪不如流汗私语134 淑女怎样“放电”最诱惑？
私语135 现在流行37度男人语私语136 新鲜词汇“干物女”私语137 性爱生活如何保持心理卫生？
私语138 怎样选择爱情伴侣？
私语139 真正需要学习的接吻技巧私语140 男女恋爱必定会想5个问题私语141 小心，第四类情感是亚健康语142 幸福夫妻懂得吵架的艺术第三篇 两性健康私语143 她为什么不喜欢亲密接触？
私语144 房事后不要用湿巾清洁私语145 不可不防身边的性危机私语146 触景生“情”不可过度私语147 完美性爱的秘密私语148 性爱的催化剂私语149 夫妇间应如何领会彼此的性暗示？
私语150 性爱时科学地对待前戏私语151 如何同时到达高潮？
私语152 随“性”所欲的7个小诀窍私语153 小夫妻不要做床上狄仁杰私语154 女性也会患“阳痿”私语155 如何和患上性功能障碍的丈夫过性生活？
私语156 和谐标准“性”福时刻私语157 性爱过后最让人厌恶的是什么？
私语158 性爱中制服诱惑的科学道理私语159 性爱中女人的委屈私语160 漂亮女性为什么容易性冷淡？
私语161 食欲和性欲的关系私语162 健康的精子是怎么培养出来的？
私语163 性生活后总想上厕所的原因？
私语164 性革命——预约同床私语165 准确判断是否已经怀孕的6招第四篇 孕产期健康私语166 藏在手指上的生育能力私语167 产后不适，应对有招私语168 怀孕与工作怎样才能两不误？
私语169 母乳喂养时间影响宝宝智商私语170 女性该知道的怀孕与流产知识私语171 妊娠过期及时“叫停”私语172 怎样由母乳喂养转为人工喂养私语173 胎教的方法私语174 夏天受孕须知的5项注意私语175 想怀孕就多吃点“金属元素”私语176 预防宫外孕的措私语177 孕期B超该怎么做？
私语178 孕期进补的秘笈私语179 怎么吃可以缓解早孕反应？
私语180 准妈妈如何与妊娠纹作战？
第五篇 妇科疾病私语181 预防乳腺癌的方法私语182 治阴道炎切忌“见好就收”私语183 子宫肌瘤也会误伤到卵巢私语184 女性痛经预示哪些妇科病？
私语185 乙肝转阴后4招防复发私语186 白领女性的便秘问题私语187 霉菌性阴道炎的外治法私语188 自治经期怪病私语189 乳腺增生的防治要点私语190 月经为什么会推迟？
私语191 女性不孕的大敌——抗精子抗体私语192 30岁女人如何拥有25岁的性感胸线？
私语193 30岁女性怎样抗老保养？
私语194 办公室一族最佳洁肤5步骤第六篇 美容美体私语195 便宜有效的3大美白方法私语196 标准S形美人儿的秘笈私语197 不花钱的有效瘦脸小绝招私语198 不节食又省钱的自制减肥茶私语199 不同年龄女性选择眼霜的秘笈私语200 不用花钱的健康美容秘方私语201 彩妆师最常用的7个小技巧私语202 餐前喝

<<女人私语>>

水可防发胖私语203 超级洗脸禁忌私语204 吃出嫩白好肤色私语205 春夏季的妆后保养私语206 冬季克服食欲的减肥小秘密私语207 对付皱纹的锦囊妙计私语208 高效简易的骑车健身法私语209 古代的美容秘法私语210 化妆应急3大绝招私语211 画夏日生活妆的方法私语212 减掉赘肉的拉伸体操私语213 几种鲜为人知的美容食品私语214 简单省时的推脂美胸操私语215 美女明星减肥的内幕私语216 懒人减肥法私语217 两个淡化斑点的小窍门私语218 家庭主妇养颜护肤的4个小绝招私语219 美发师的7条小诀窍私语220 美丽又省钱地整理化妆包私语221 古代的美容秘法私语222 化妆应急3大绝招私语223 画夏日生活妆的方法私语224 减掉赘肉的拉伸体操私语225 几种鲜为人知的美容食品私语226 简单省时的推脂美胸操私语227 美女明显减肥的内幕私语228 懒人减肥法私语229 两个淡化斑点的小窍门私语230 家庭主妇养颜护肤的4个小绝招私语231 美发师的7条小诀窍私语232 美丽又省钱地整理化妆包私语233 女性模特减肥的3大秘法私语234 木瓜丰胸有效吗？

私语235 能控制食欲的几个妙招私语236 女人如何控制食欲？

私语237 女人要优雅，注意6件事私语238 女性胸部保养的6个妙招私语239 日常健身的小贴士私语240 巧搭刘海，让你回头率猛增私语241 巧画腮红，让你成为粉嫩小美人私语242 巧用牛奶美白的奇招私语243 消除鼻子上黑头的绝佳窍门私语244 秋冬滋润每个毛孔的按摩保湿法私语245 如何防止皮肤变粗糙？

私语246 如何减少嘴唇皱纹？

私语247 如何让毛孔变小？

私语248 如何延缓眼袋的产生？

私语249 如何拥有挺拔秀美的鼻子？

私语250 色调相近的衣服如何搭配？

私语251 上班族女性指甲护理的方法私语252 让你拥有苗条身材的10大原则私语253 使乳房变丰满的4大绝招私语254 4种肌肤不同的换季保养方案私语255 唐朝“皇后专用”丰胸秘方私语256 天生皮肤黑如何变白？

私语257 土豆减肥法私语258 完美女人挑选胸罩的小技巧私语259 完美无残留卸妆法私语260 1个月见成效的美腿方法私语261 隐藏眼袋的两大妆术私语262 用化妆解决水肿和黑眼圈私语263 最有效的6大睡觉美容法私语264 上班族的窈窕美腿操私语265 做个柔软健康的猫式女人私语266 做个性感女人第七篇 整形美容私语267 妇科整形——追求幸福的金钥匙私语268 如何正确进行美容整形？

私语269 如何科学的去痣？

私语270 选择适金自己的除皱手术私语271 整容保险——让你安心寻找美丽私语372 夏天整形美容3类手术要慎重！

<<女人私语>>

章节摘录

插图：5.淋巴按摩可助排毒“淋巴排毒”真的像广告中宣传的那样神奇效果吗？

的确，很多人觉得在淋巴按摩排毒之后，身体舒服了很多。

这很可能是按摩穴位给身体的反应。

专家认为，淋巴系统具有免疫功能，当人体受到外界病毒侵害时，淋巴系统会像过滤网一样随着自身循环而将病原微生物滤掉。

它是独立在汗腺和泌尿系统之外的循环系统，淋巴里的毒素不可能从汗液、尿液中排出，而且淋巴不需要按摩就可以发挥免疫功效。

对于久坐在电脑前的女人们，有没有觉得脸色不好，皮肤干燥哪？

电脑辐射真的很讨厌，女性如何防辐射？

对于和电脑“朝夕相处”的女性来说，辐射的确是个让人忧心的“副产物”。

即使每天涂隔离霜、吃大量的抗氧化剂，再加上防辐射的显示屏罩，许多人还是觉得不安心。

不过，英国科学家研究发现，每天喝两杯绿茶、吃一个橘子，就可以帮助常用电脑的人抵御电脑辐射

。随着电脑大量进入办公室，人们不得不重视电脑对办公环境的污染和对使用者健康的影响。

电脑辐射可以阻止人体中一种酶的合成，这种酶会破坏脑细胞间传递信息的媒介物质。

常用电脑的人除了不可避免地要接触到电磁辐射外，电脑荧光屏的频繁闪动对眼睛也有较强的刺激作用，让人出现流泪，视力减退，头昏脑胀等不适症状。

科学调查发现，有喝茶习惯的人，受辐射损伤较轻，血液病发病率较低，由辐射所引起的死亡率也较低。

茶叶中含有防辐射的物质，对人体的造血机能有显著的保护作用，能减少电脑辐射的危害。

此外，茶叶中含有丰富的维生素A，还能使眼睛在暗光下看东西更清楚，可预防夜盲症与眼干燥症。

科学家还分析说，橘子含有抗氧化剂成分，可增强人体免疫力，抑制肿瘤生长，抗氧化剂含量名列所有水果之首。

同时，橘子中含有较高的维生素A和胡萝卜素，可以保护经常使用电脑者的皮肤。

<<女人私语>>

后记

本书由济南电视台和山东科学技术出版社合作出版，本书既是女性平日养生保健的宝典，也是女性提高自身修养的教范。

书中所涉及的有关医疗、保健、美容、整形等方面内容，得到了济南阳光女子医院（健康热线：0531-86900055）、济南华夏医院（健康热线：0531-85922666）、济南真爱妇科医院（健康热线：0531-86269999）、济南美容整形医院（健康热线：0531-86078177）、武警山东总队医院整形美容中心（美丽热线：0531-82316000）、济南爱容医院（健康热线：0531-86960101）提供的专业支持，为本书出版奠定了基础。

在此表示衷心的感谢。

同时感谢曾经支持关注过《女人私语》的所有朋友，由于编者水平有限，本书还存在着某些不足，敬请读者朋友指正。

书中部分内容为编者摘录，由于种种原因，无法通知原作者，如有疑问，欢迎与我们联系。

愿本书成为众多关注身体和心理健康的女性的亲密朋友！

<<女人私语>>

编辑推荐

《女人私语》是打造精致女人的完美秘籍丛书之一。

打造精致女人的完美秘籍，减肥药到底该不该吃？

女人的直觉到底有多准？

预防乳腺癌的方法，消除鼻子上黑头的绝佳窍门。

伸出自己的双手，仔细观察每个指甲的根部，它们各自都有明显的特征，根据这类不同的特征，就可以了解自身的生育能力了。

原来，一个健康的人双手指甲根部都带有白色的小弯月。

这个小弯月到底代表着什么？

有的人说是个健康圈，其实它不单是健康的一种显示，更是生育能力强弱的一种比较重要的标志。

一个人的双手指甲的白色小弯月显示越多越明显，说明这个人的生育能力就越强，相反，双手的白色小弯月显示越少越模糊，说明这个人的生育能力就越差。

<<女人私语>>

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>