

<<女人受益一生的健康细节全书>>

图书基本信息

书名：<<女人受益一生的健康细节全书>>

13位ISBN编号：9787537552059

10位ISBN编号：7537552053

出版时间：2012-7

出版时间：周宏伟 河北科学技术出版社 (2012-07出版)

作者：周宏伟 著

页数：409

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>

## <<女人受益一生的健康细节全书>>

### 前言

细节中寻找女人的健康与美丽 在社会高速发展的今天，女性发挥着越来越重要的作用，不再局限于传统意义上的相夫教子，而是在各个领域扮演着重要角色。

然而，由于女性特殊的生理结构及工作和家庭的多重压力，使其健康更容易受到威胁。

常言道，女人健康才美丽，如果在林黛玉和薛宝钗之间选择，相信大多数男人都会选择后者。

可以说，健康是一个女人最饱满的状态，它带来的不仅仅是光鲜的外表，同时还是一生中幸福体验的源头。

生活中，很多年轻的女孩认为健康是可以“行贿”的，于是为了工作或娱乐，她们无休止地熬夜；为了减肥，她们可以连续几天不吃东西，为了漂亮，她们以损害身体为代价尝试各种各样的美容方法……当身体出现状况后，再去找医生、购买药品及营养品，以此作为补救措施。

许多人就是生活在这样“糟蹋身体——医治身体”的循环往复中。

最终结果是出现消化不良、神经衰弱、精力不足等状况，健康也在个人肆意的生活中渐行渐远。

那么，女人的健康，究竟要从何做起呢？

美国哲学家罗素说：“一个人的命运就取决于某个不为人知的细节。”

这句话同样也可以用于女人的健康上，细节是平凡的，可能是我们每天都会遇见的；细节又是具体的、零散的，比如一种习惯、一个动作……细节很小，容易被人们所忽视，但它的作用却是不可估量的。

老子曰：“天下大事，必作于细。”

如果把女人的健康比做一件大事，那无数个细节就是构成这件大事的基础。

要知道，健康不是一蹴而就的事情，它需要一个循序渐进的过程。

要想保持健康的身体，女人不一定每天都要练瑜伽、跳舞等，只要根据自己的身体状况，从小处入手，真正做好了影响健康的每个细节，健康就会如影随形。

《女人受益一生的健康细节全书》就是这么一本从细节着手，指导女人健康生活的书。

书中既有女人最关心的美容瘦身问题，也有针对女人特殊部位的保健细节；书中还根据女人不同时期的关注内容，详列了阶段健康细节，并且就生活中常见的穿衣、睡觉、运动方面道出了容易忽视的细节；最后的两篇内容针对的是白领丽人的职场细节及常见妇科疾病的调理细节。

翻开本书，你会了解到：洗发时水温在38℃时对头皮和头发最好；油性皮肤的女人在控油的同时，还要记得补水；小于35岁的女人体检时，最好不用x线检查乳腺；女人不宜经常使用私处护理液；患有子宫肌瘤，不一定都切除；经期洗发时，最好能安排在中午；孕期准妈妈出现“流产先兆”时，不能一味保胎；白领丽人正确用电脑，能避免鼠标手、键盘腕；……上面的这些问题都是日常生活中的小细节，有些人在意了，认真按照正确方式去做，那么迎接她的就是相伴身边的健康。

有些人不在意，甚至是背道而驰，久而久之，身体就会发出健康警报。

俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，也说明了细节的重要性。

每年五月的第二个星期日是“母亲节”；每年的3月8日是“妇女节”。

这本书，或许可以是一份礼物，送给你，或者你的母亲、你的妻子。

衷心希望《女人受益一生的健康细节全书》能让每个家庭都得到幸福，给普天下的女性朋友带来健康，让昔日曾经忽视自己健康，曾经羞于看病的女人，能从一点一滴的改变中找到属于自己的健康之路。

。

## <<女人受益一生的健康细节全书>>

### 内容概要

《女人受益一生的健康细节全书》如果把女人的健康比做一件大事，那无数个细节就是构成这件大事的基础。

《女人受益一生的健康细节全书》是一本从细节着手，指导女人健康生活的书。

书中既有女人最关心的美容瘦身问题，也有针对女人特殊部位的保健细节，还有女人不同时期应当重点关注的内容，并且就生活中常见的穿衣、睡觉、运动方面列出了容易忽视的细节，还包括针对白领丽人的职场细节及常见妇科疾病的调理细节。

翻开《女人受益一生的健康细节全书》，你会了解到：洗发时水温在38℃时对头皮和头发最好；油性皮肤的女人在控油的同时，还要记得补水；小于35岁的女人体检时，最好不用X线检查乳腺；女人不宜经常使用私处护理液；患有子宫肌瘤，不一定都切除；经期洗发时，最好能安排在中午；孕期准妈妈出现“流产先兆”时，不能一味保胎；白领丽人正确用电脑，能避免鼠标手、键盘腕。

## &lt;&lt;女人受益一生的健康细节全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 女人美容瘦身细节第一章 养出一头乌黑秀发正确洗发，头发才会变秀发 002洗发的次数需要根据发质而定 003早、晚不宜洗头发 004洗发的最佳水温是38 004洗发水看头皮，护发素看发质 005干洗会夺走头发的光泽 005挑选合适的护发素 006护发素不宜过多抹在发根 007梳子的选择有讲究 007发要常梳，也要适度 008常喷发胶给健康带来新隐患 008染发时尚却伤身 009自己动手做发膜，给秀发一个惊喜 010女人脱发多受疾病影响 010细节为你甩掉脱发烦恼 011拿五经梳头法，为女孩解除脱发烦恼 011内调加外用，头屑烦恼一扫光 012第二章 肌肤护理从小处入手肌肤护理，分清肤质是第一步 014走出肌肤护理的几个误区 015洗脸方法不当，皮肤就会老得更快 016早上洗脸，热水不如凉水 016五脏六腑有问题，肤色上有警报 017关心6大细节，让肌肤自由呼吸 018学会喝水，才能给肌肤好好“补水” 018精心呵护，谨防“豆腐渣”的护肤工程 019去角质，护肤品才能深入肌肤 020贴心护理，缓解红血丝 020日常小细节，帮你轻松扫“黄” 021“黑头”不要挤，妙方帮你轻松处理 021祛痘慎入误区 022明确三个问题，轻松去痘印 023洗脸不干净，毛孔易粗大 023控油的同时，别忘了补水 024脸部按摩，皮肤更紧致、光滑 025遗传性雀斑，淡化可从三步着手 025雀斑防治，别走进误区 026要想防斑，先要防晒 026磨平皱纹，聪明女人有办法 027拒绝烟酒，防止肌肤老化 028夏日护肤有三错，看看哪个你在犯 029护唇有方，远离干裂、脱皮 029第三章 科学化妆不留死角防止中毒，安全选用化妆品 031选用不当，化妆品变“毒品” 031保管好化妆品，别让皮肤受伤 032女人不适合用婴儿的护肤品 033护肤品使用、按摩都有顺序 034不同肤质，如何挑选保湿品 034脸蛋儿保湿去油，要分“区”治理 035女人过了25岁，要学会用精华素 036正确使用眼霜，警惕副作用 036选择洗面奶，要根据肤质而定 037防晒护肤，适合的才是最好的 038喷雾保湿后，别忘了“锁水” 038使用香水的禁忌 039抗击衰老，不可滥用维生素E 040敷面膜有原则才有成效 040定期清洗化妆工具，别让肌肤受威胁 041孕妇用化妆品需谨慎 042卸妆也要讲究方法与技巧 042第四章 别掉进美丽的陷阱除体毛，警惕越除越多 044穿环、纹身——时尚背后的健康代价 045乱拔眉毛，害处多多 045舔嘴唇，嘴唇就会越来越干 046美白牙膏只适合特殊人群 047穿耳环、打耳孔当心感染 047走出面膜误区，别让美容变毁容 048肉毒杆菌的除皱效果并不长久 49时尚美甲——指甲美了，健康没了 049太阳镜，选戴不适也是致病源 050第五章 清新排毒享受健康毒素是潜藏在体内的“垃圾” 051“毒”在人体内的七种存在方式 052盲目排毒对健康不利 053洗肠排毒不宜常做 053毒从口入，管好毒素的进口 054蔬果汁能排除血内毒素 055不良饮食习惯，也会让毒深入 055有屁要放，别让废气伤肠道 056主动咳嗽，给肺排毒 057注意饮水，水是排肠毒的利器 057茶疗排毒——瘦身又养颜 058橙子——白领女性排毒良方 059断食排毒，科学是第一位的 059素食减肥排毒，一日三餐这样做 060一日排毒法，忙碌女性的排毒新选择 061早盐晚蜜——爱美女性的绝佳排毒法 062赶走宿便肠毒，女性要多做“跳跃运动” 063运动排毒——轻松排出毒素 064刮痧排毒，传统助人体排毒 065畅便瑜伽，让肠道更加健康 065女人不可忽略的药物排毒 066心灵也需要排排毒...067出汗排毒有学问 069第六章 打造错落有致的身材减肥不等于减早餐 070警惕让女人长胖的小食物 070吃肉并不是致胖的元凶 072吸脂手术——减肥不对，身体遭罪 07236.7 是瘦身的最佳温度 073抓住关键时期，减肥事半功倍 073睡前三小时，减肥佳期有约 074减肥不当，疾病也会找上门 074慎入误区，减肥要谨慎进行 075运动强度大了，食欲也会大增 076按摩减肥法——动动手就能瘦 077换只手吃饭，简单享“瘦” 078做个“辣妹子”，辣椒也能减肥 079学会逛街，热量也可以批量燃烧 079扭腰盘——瘦腰美腿排毒素 080软体呼啦圈——冬日在家做的瘦身运动 081化妆打扮，瘦身的好时候 081职业不同，瘦身对策也不同 082色彩减肥法——颜色也能控制食欲 084牵伸练习——最大限度的消耗脂肪 084学“走路”，行走中的减肥法 086巧运动，拒当“小腹婆” 087三种小运动，打造“瘦肩美背” 088勤练手臂操，变身“玉臂美人” 089完美减肥，不让胸部“缩水” 090臀部训练，让你拥有热辣翘臀 091纤美双腿“动”出来 092第二篇 女人重点部位保健细节第三篇 女人特殊时期细节第四篇 女人生活方式细节第五篇 白领丽人的职场细节第六篇 妇科疾病的调理细节

## &lt;&lt;女人受益一生的健康细节全书&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 养出一头乌黑秀发 正确洗发，头发才会变秀发 洗发听起来好像很简单，大部分人在冲凉的时候，会顺便将头发打湿，然后抹上洗发水，经一番揉搓后，再用水冲掉——相信不少人都是这样洗发的。

可是，这样的洗发过程实在是错误百出。

洗发是养护头发不可缺少的一步，如果连这一步都走错了，头发又怎么会变成秀发呢？

正确的洗发的步骤应该是这样的：1.梳理头发 日常生活中，我们可以发现很多长发女性像洗衣服一样洗头发，殊不知，这样洗发后头发会绞成一团，不用护发素根本无法理顺。

而且，像洗衣服一般扭搓揉洗的手法，很容易使头发纠结、摩擦而受损，甚至在拉扯中扯断发丝。

正确的洗发步骤是，洗发前先用宽齿梳将头发梳开、理顺，用温水从头皮往下冲洗头发，洗发水挤在手心中，揉出泡沫后均匀抹在头发上，然后用十指指肚轻柔地按摩头皮几分钟，再用手指轻轻捋发丝，不要将头发盘起来或搓成一团，保持发丝垂顺。

2.利用大量的清水冲洗头发 这一步就进入了正式洗发阶段了，大量清水直接冲洗头发，能够将残留在头发上的灰尘、脏东西、头皮屑等等清洗得更为彻底。

而且，这样做还可以减少洗发水的使用量，降低化学品对头发和头皮的损伤。

3.涂抹洗发水清洁头发 虽然在洗发时，大家都知道利用洗发水清洁头发。

不过，很多人涂抹洗发水的方法是错误的。

正确的方法是，先将洗发水倒入手中，再滴入一些水，轻轻搓揉直到出现很多泡沫后，再抹到头发上，注意不要抹在头皮上。

洗头发时可以用画圆圈的方式或者锯齿状的方式来洗发。

切忌用指甲搔抓头皮，而应用指腹来按摩头皮，这样能够避免伤害头皮。

在洗发的过程中，如果是油性头皮，应将主要精力放在对发根的清洗上，而如果是干性头皮者则不宜长时间清洗，以免洗发水同头皮的接触时间过长。

彻底清洗之后，再利用大量的清水冲洗头发，直到完全冲洗干净。

4.涂抹护发素来润发 大部分人用的洗发水去污、去油的能力强，有时候连头发必需的油脂也都洗掉了。

所以，有时洗完头发后需要涂抹护发素，这一步主要是为了补充被冲洗掉的油脂，增加头发的光泽，令头发更容易梳理。

正确的润发步骤是这样的：将适量的护发素倒入手上，从头发中间的地方涂抹顺势涂到头发的末端，尽量涂抹均匀。

之后，再用大量的清水冲洗，没有黏稠感后就可以停止冲洗了。

需要注意的是，并不是每次洗完头发都需要涂抹护发素，通常是头发受到破坏、头发特别干燥或者是冬天干燥的季节宜用护发素。

而且，护发素不能盲目使用，应该根据自己的发质来使用，油性的头发本身已经分泌了过多的油脂，可以不使用护发素；中性头发如果没有经过烫、染等化学处理时，也不必经常使用护发素。

5.擦干、吹干头发 头发刚洗完时，处于最容易受损的状态，所以我们需要在短时间内将头发弄干。

这里主要有两个步骤，首先就是用毛巾擦干头发，第二是利用吹风机吹干头发。

在擦头发时，适宜准备两条吸水性强的毛巾，其中一条毛巾用以吸掉头发中的多余水分，另一条毛巾从发梢开始擦头发，擦前先用手指将头发捋开，不要用力搓或者让头发互相摩擦；紧接着就可以用吹风机吹干头发了。

在使用吹风机时，为免头发受损，和风力都设定得弱一点，尽量远离头部，吹风机需要小幅晃动，避免待在一个固定的地方，同时不停地用另外一只手翻动头发，这样吹风机中吹出的风才能到达头发的深处，连头皮也能充分干燥。

最后，头发干燥后用宽齿的梳子将头发梳顺即可。

洗发的次数需要根据发质而定 清洁头发可以说是头发护理中最基本的一步。

不过，在日常生活中，很多女性朋友可能会发现刚洗完的头发既顺畅又有光泽，可是到了第二天头发

## <<女人受益一生的健康细节全书>>

摸着就有点干涩，再等一天，头发上就闪着“油光”了。

也有的人头发在洗过的第二天就有了油腻感，因此不得不天天洗发。

洗发的次数确实不是固定的，而是应该根据自己的头发状态和所处环境而定。

健康的头发，每周洗发2~3次比较合适。

头皮上的皮脂腺分泌的皮脂里富含脂肪酸，这些皮脂既能够润泽头发，又能起到抑菌的作用。

因为这些皮脂首先会覆盖在头皮，之后才会逐渐分布到头发的末端，这一过程通常一般需要3天。

假如每天都洗发，刚刚分泌出的皮脂就会被洗掉，这样头发得不到皮脂的滋养，容易发黄、变枯，甚至是脱落。

当然，如果是油性头发，每周的洗发次数就可以多一些。

因为油性头发者的头发容易在短时间内变得油腻，头皮分泌的油脂令头发看起来更厚重，而且难以柔顺，可以每天洗发一次，保护头发的清洁和健康。

不及时清洗头发上的油脂，头发上容易沾到尘埃，在梳发或平时的行动中增加头发的摩擦，令发质受损，头发开叉甚至断裂。

如果是中性或干性的头发，每周洗发次数控制在2~4次。

总之，根据自己头发出现“油腻”的情况，适当增减洗发频率。

实际上，如果在洗发的过程中能够遵循正确的方法，并选择适合自己的产品，干性头发的人也可以天天洗发。

另外，需要注意的是，经常在户外工作的人及脑力工作者，也可适当增加洗发的次数。

有的人因为从事工作的特殊性，也应该坚持每天洗头。

夏天的气温较高，人的汗液排泄旺盛，头发易脏，洗发次数也可以适当增加。

## <<女人受益一生的健康细节全书>>

### 编辑推荐

《女人受益一生的健康细节全书》编辑推荐：女人有福：可以娇，可以懒，可以睡出美丽。  
女人烦恼：起居美妆，每个日常细节都隐伏着美丽健康的仇人……女人，就是细节女人！  
全新“一千零一夜”呵护，分秒启迪，不再烦恼！

<<女人受益一生的健康细节全书>>

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>