

<<女人不能不知的生理养护妙招>>

图书基本信息

书名：<<女人不能不知的生理养护妙招>>

13位ISBN编号：9787807400097

10位ISBN编号：7807400099

出版时间：2006-7

出版时间：上海文化出版社

作者：梁汐

页数：181

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>

## <<女人不能不知的生理养护妙招>>

### 内容概要

你知道打耳洞除了让自己的耳朵闪闪发光之外还会带来很多麻烦吗？

你知道鲜红艳丽的口红除了给嘴唇增色之外却可能殃及健康吗？

你知道女生应该拥有的梳子数目要比应该拥有的香波数目重要100倍吗？

如果你不知道，你可算不上一个对自己很认真很爱护的女生哦。

你知道内衣除了好看的颜色和外型之外还有什么不同呢？

你知道沐浴时使用的昂贵沐浴液却可能给自己带来污染吗？

你知道最适合女生的运动往往简单得就藏在你的童年里吗？

如果你不知道，你可算不上一个很会打算很精明睿智的女生哦。

你有说不出口的烦恼却找不到人询问吗？

你有不能畅快活动的日子却不知道该怎么排解身体的酸痛吗？

你有简单自然的欲望却不知道该怎么让自己更安全吗？

如果你不知道，你可算不上一个很开明很懂得生活的女生哦。

他们都说美女如花，可是他们不知道在青春如花般盛放的岁月里，很多事情是女生心底的秘密，这些秘密一点都不优雅不浪漫不好听！

可能是每个人都看到的脸上的一颗痘痘，也可能是很私密的地方，你疑惑的都不知道找谁去问，可能是很害怕的反应，或许是你漫不经心使用自己的身体，有一天却忽然发现它向你抗议……我要告诉你，这些每个女生都有的状况，都会牵动她们的心思，焦急或者忧虑，无所谓或者杞人忧天，也都是很正常的反应。

而你所要做的，就是听我和你说悄悄的私房话。

这些话题，爸爸并不知道，妈妈你不敢去问，好朋友你拉不下脸来说，闺中密友她也不知道，老师不可能管，医生你懒得去看。

可是你必须知道，怎样才能不害怕不胆怯不焦躁。

我要告诉你的，正是每一个女生，为了健康都需要注意和了解的事实，它们并不恐惧也不简单，需要你轻巧地学，认真地用，好好地爱自己。

101个美丽的浪漫心愿，我想你更愿意听，让自己健康快乐的101个神秘的方子。

它是有魔力的，会让你更加美丽。

因为健康的女孩，是最美丽的。

## <<女人不能不知的生理养护妙招>>

### 作者简介

梁汐，资深女性健康版编辑，访问诸多资深医学专家，对女性生理保养进行深入研究，心血结晶，写成本书，乐于为每个女性面临的选择予以贴心建议，帮助你创造属于自己的“完美内在”。

## <<女人不能不知的生理养护妙招>>

### 书籍目录

第一章：健康从头做起第一节：头发List1 脱发不要紧？

——小心秀发去无踪List2 一把梳子梳到底——从梳头开始就输给别人的美发List3 头发枯黄不美观——染发造成发质严重伤害List4 洗头发时的各种小错误——让你的秀发不知不觉中失去美丽List5 E网通宵还不够——头发先行吃不消第二节：面部List1 电动牙刷好方便——小心引起牙齿疾病List2 女生植睫，得不偿失——小心眼部感染过敏List3 鼻腔也须好好保护——不要自己招惹上鼻炎List4 瘡子不是色斑——小心对待异变皮肤List5 女生长须不应盲目自剃——让医生帮助你恢复女性美丽List6 使用牙贴当心牙齿过敏——牙齿疼痛要小心List7 接吻时口腔有异味——免除尴尬不麻烦List8 面部痤疮不要硬挤——细菌交互感染会留下疤痕List9 吃饭前后多一步——和口红病说再见List10 女生请少扎耳洞——保护耳朵5注意List11 耳机天天挂耳旁——小心耳朵莫名疼痛List12 让两面的牙齿都动起来——矫正脸型从每天开始第三节：颈部List1 洗完头发要吹干——小心脖子也着凉List2 点头低头消除颈纹——在用颈霜年纪前的养护List3 坐车时打盹——颈椎不知不觉受到伤害List4 睡觉枕头垫太高——高枕并非就无忧第二章：身体强健生活灿烂第一节：胸口List1 自检乳房预防疾病——沐浴时的3分钟帮你远离妇女杀手List2 让胸口呼吸——不要束胸List3 对丰乳霜说NO——小心激素紊乱你的身体List4 乳房应该怎样清洁——不让细菌损害你最娇嫩的地方List5 回家还需要穿着内衣吗——穿着内衣，12小时是极限List6 乳房有大小是不是毛病——正确认识自己的乳房List7 乳腺有点胀，女生不要慌——盼清楚是生理现象还是病态反应List8 女生泌乳要重视——可能患上不良疾病List9 胸部皮肤要保养——看不到的地方也要光滑润泽List10 怎样清洗你的内衣——狠下心来淘汰不健康的衣物List11 选好你的运动内衣——让胸部避免无谓伤害第二节：身体毛发List1 脱毛膏还是剃毛器——正确认识自己的体毛List2 腋下脱毛应注意——不要造成自己的意外伤害List3 私处毛发需要脱除吗——小心无谓的伤口感染第三节：腹背保健List1 伸卧起坐要得法——小心脊椎的伤害……第四节：私密处第五节：不方便的日子第六节：美腿美臀第七节：关节第三章：吃喝玩乐皆有学问第一节：吃喝第二节：玩乐第三节：放松爱好

## <<女人不能不知的生理养护妙招>>

### 编辑推荐

你知道女人应该拥有几把梳子吗？  
你知道在那几天，该如何排解身体酸痛吗？  
你知道私密处的异味该如何处理吗？  
这些私房话，就让《女人不能不知的生理养护妙招》贴心告诉你，101个神奇的生理保健良方，照顾到你的方方面面，让你从此健康百分百！

<<女人不能不知的生理养护妙招>>

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>