

<<不可不知的28天美女修炼常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的28天美女修炼常识>>

13位ISBN编号：9787513208048

10位ISBN编号：7513208042

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：北京天域北斗图书有限公司

页数：212

字数：29000

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>

<<不可不知的28天美女修炼常识>>

内容概要

唯有魅力而不是漂亮和美丽是任何一个女人都可以争取和拥有的。
本书提醒女性在外在魅力修炼的同时，绝不能忽略内在魅力的养成，应通过修养、礼仪、情绪、心灵、抗衰老五个方面的内在滋养和调整，实现进一步的魅力提升。

<<不可不知的28天美女修炼常识>>

作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑、编审。
现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

<<不可不知的28天美女修炼常识>>

书籍目录

Cycle 1 生理前期

第1天, 缓解经期疼痛

- 今天心情表
- 今天性欲
- 今天身体私语
- 今天美容保养
- 今天美体行动
- 今天健康解读
- 经期解读

解读经期疼痛

第2天, 私部瘙痒不要慌

- 今天心情表
- 今天性欲
- 今天身体私语
- 今天美容保养
- 今天美体行动
- 今天健康解读

月经期异味

选择私部护理产品

月经期的私部瘙痒

第3天, 防止私部疾病

- 今天心情表
- 今天性欲
- 今天身体私语
- 今天美容保养
- 今天美体行动
- 今天健康解读

小心私部疾病困扰

第4天, 保暖防寒注意养生

- 今天心情表
- 今天性欲
- 今天身体私语
- 今天美容保养
- 今天美体行动
- 今天健康解读

让皮肤更加美丽的方法

Cycle 2 生理后期

Cycle 3 排卵前高安全期

Cycle 4 排卵前低安全期

Cycle 5 排卵高受孕期

Cycle 6 排卵低受孕期

Cycle 7 月经前期

<<不可不知的28天美女修炼常识>>

章节摘录

版权页：插图：易怒指数今天虽然会在经期疼痛的影响下心情不爽，但是也不至于像个随时会爆炸的炸弹一样让周围的人战战兢兢。

即便是偶尔的情绪低落，但是这样的情绪来得快，消失得也快，你再也不用因为一件小事而大发雷霆。

是不是有所谓的经前期综合征呢？

虽然是有经前期综合征一说，但这可是来月经前的事情了。

伴随着月经来潮，你的雌性荷尔蒙水平也随之慢慢回升，到未来的第13天，积极乐观、开朗的情绪将会慢慢主导你的思维。

在月经周期第1天，尽管有着经期的疼痛、青春痘，身体也有些浮肿，但事实证明性欲已经开始缓慢地增强。

不过要注意，虽然说自己有性欲，但是却不代表很容易就达到性高潮呢！

在今天，充血的子宫和你体内不断升高的雌性荷尔蒙、睾酮水平使你产生了这种渴望。

即使这两种荷尔蒙的水平仅仅是轻微的升高，它们也足以让你体内加速产生性驱动，让你产生不顾一切去获取性快感的想法。

因为子宫内膜脱落，身体大量出血，这时的女性会特别容易疲倦，非常容易染上伤风感冒。

而且子宫内膜脱落后，子宫内壁的血管会全部暴露出来，此时也是真菌增长肆虐的高危期，一定要小心预防真菌感染。

在经期的第1天，因为体内激素的变化，女性体内的雌性荷尔蒙和睾酮水平相对来说也比较低。

另外，我们体内的雌性荷尔蒙还与内啡肽（endorphin）有关。

内啡肽是存在于大脑中的一类神经递质，能与吗啡受体结合，产生跟吗啡、鸦片剂一样的止痛感和欣快感，所以这时身体对于疼痛的忍耐力也处在最低点。

从今天开始你将忍受无休止的疼痛——腹痛、胃痛、背痛、头痛以及关节痛。

即便是吃了止疼片，身体似乎也还是有种生锈似的感觉。

因此，一些敏感的女性会感觉这一天无论怎样做身体都不会舒服，平时穿着的布料也会变得粗糙难以忍受，就连复印东西也很容易不小心被纸张割破手指。

卸妆对于化妆的人来说，卸妆是保养的首要工作。

只有卸除脸部的化妆品、灰尘的堆积，接下来的保养才有意义。

去角质第一天首先要做的便是去角质的工作，借以调理皮肤的表层。

尝试过去角质之后会发现皮肤变白了，触感也很细腻，但相对的皮肤也会变得较脆弱，之后4—7天里不再适宜再去角质。

洗脸洗脸虽是简单平凡的每日例行工作，但需要仔细的程度不容忽视。

如果是带有摩沙颗粒、果酸或药性的洗面产品，则不能每天使用。

按摩按摩可以天天进行。

但是要注意油性皮肤宜用清爽性的按摩露；干性皮肤需用滋润性较佳的油性按摩霜。

敷面在进行敷面之前一定要确认所选用的面膜是否适合每天使用。

在经期的4天里，我们都可以选用温和的敷面剂对皮肤做较彻底的清洁、调理与改善，也可以选用刺激性小的睡眠面膜进行脸部滋润。

养分的补充 足量的化妆水可让表皮得以舒缓，足量的饮水可让真皮、皮下组织中的细胞获得充足的水分，皮肤由内往外才会散发健康自然的光泽。

在经期适量的水分能加速代谢废物、排除毒素。

<<不可不知的28天美女修炼常识>>

编辑推荐

于菁编著的《不可不知的28天美女修炼常识》魅力是复合美是经后天女里与修炼达成的美，28天代表什么？

4个星期？

马上就要月底了？

女性的周期？

中国最具影响力美容专家为你精心打造的一本如何修炼成美女的书籍。

<<不可不知的28天美女修炼常识>>

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>