

<<排毒瘦美人>>

图书基本信息

书名：<<排毒瘦美人>>

13位ISBN编号：9787538545418

10位ISBN编号：7538545417

出版时间：2010-5

出版时间：北方妇儿

作者：朵琳出版社

页数：151

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>

<<排毒瘦美人>>

内容概要

八方朵琳出品，它一向是女性时尚书的销量保证，以最了解女性，最健康的观念，最理想的方式，诠释女性美丽，且追求美丽的全部。

修身养性，排毒让你抗衰老，修身形，护心灵，窈窕又美人，养颜瘦身的必经之路。
真人真图真科学的健康减肥的四色书，台湾的大明星都在使用的有效方式。

<<排毒瘦美人>>

作者简介

朵琳出版

中国台湾专业女性时尚出版机构

以打造美容时尚图书为己任。

将各种美丽与健康的观念融入生活中，让爱美的女性能充满自信骄傲。

<<排毒瘦美人>>

书籍目录

- Chapter 1 窈窕美人保健班 痒！
 “妹妹”患了阴道忧郁症 憋尿！
 当心憋出膀胱炎 痛！
 该如何面对每月的经痛？
 “嗯嗯”不顺或“嗯”不出来，哪里有问题？
 腰酸——酸痛难耐怎么办？
 手脚冰冷“病西施”——手足四肢冷感症 我不要当“小腹婆”——跟肥肚肚说Bye-bye
 颈肩酸痛——“麻木不忍”不要拖 毫无预警的骨质疏松症 嘘——我漏尿啦！
 更年期前兆免紧张 医师来解答！
 妇女常见保健问题Q&A Chapter 2 窈窕美人体操班 百分百美腿大作战 给你纤瘦细腿 运动后的舒缓伸展操 维持腿部优雅线条 纤腿名模按摩秘招打造完美小腿肚&曲线大腿 久坐下半身水肿 运用穴位按摩消除 秀出“比基尼”好身材 努力拥有易瘦体质 超easy！
 7招塑身操 分钟躺着瘦 摆脱酸痛 美人私房按摩自疗，彻底消除颈、肩、背、腿、臂酸痛困扰 酸痛不上身，来做放松伸展操 打造匀称美体，塑身操进阶班 Chapter 3 窈窕美人排毒抗老化班 呵护身体六大排毒器官 抗老又美颜 做个水当当美人“抓毒”特攻队 知道你有多“毒”吗？
 美女保持美丽秘诀 体内排毒净化动起来 为什么瘦不下来？
 原来是“毒”在作怪！
 按摩排毒 每天3分钟就能年轻10岁 7招汤匙排毒法 从头到脚燃脂去油 Chapter 4 窈窕美人舒压班 泡澡享瘦 美丽升级 如何泡出 美体保健加分 精油泡澡秘技 让你祛病变美 精油达人Q&A 四季药泡泡澡乐 温泉美容乐活泡汤趣 资深美容作家的个人经验谈
 谁说坐月子不能狂吃甜品 Chapter 5 窈窕美人食补班 TOP18排毒食材大集合 在家自己做道排毒美食上桌 轻食新主张 分钟美味瘦便利料理

<<排毒瘦美人>>

章节摘录

痒！

“妹妹”患了阴道忧郁症 女性常见阴部红肿与阴道瘙痒 人体皮肤与阴道呈弱酸性，尤其阴道皮肤比其他部位更敏感，一旦因为“大姨妈”或分泌物等因素，使阴部处于温热潮湿状态，阴道PH值上升，就容易受到细菌或霉菌感染，而出现瘙痒灼热感，分泌物增多的情况。

常见的阴道感染症状 外阴及阴道霉菌感染：这种最常见的感染，多半为念珠菌感染，此时外阴或阴道表皮会有奶酪状的白色分泌物，患者有瘙痒、刺痛、灼热感。治疗使用阴道塞剂或抗霉菌药物，一个礼拜内即可改善。

细菌性阴道炎：常见链球菌或葡萄球菌等感染，此时外阴与阴道会肿痛。治疗使用抗生素及消炎止痛药。

阴道滴虫症：原虫栖息在阴道及下泌尿道，通常经由性行为传染（属于性病），因此好发于多重性伴侣或性交次数较频繁者，此时症状是大量、有点黏稠、有异味的黄绿色分泌物，且气味难闻，有些患者会解尿困难。

治疗使用口服抗滴虫药物，性伴侣也必须治疗。

特别提醒你，阴道滴虫在阴道外可存活3小时以上，要慎防经由非性行为的传染，如做水疗、泡汤或马桶等公共设施时，要特别注意卫生。

尖头湿疣：俗称“菜花”，主要经由性行为接触传染（属于性病），女性怀孕期间染上菜花，多以电烧、镭射治疗，分娩时采剖腹生产，以免胎儿在经过产道时感染，性伴侣也必须治疗，以避免“乒乓传染”。

值得注意的是，性接触感染菜花，也可能罹患外阴癌、阴道癌及子宫颈癌前病变。

寄生虫感染：蛲虫经直肠爬入阴道产卵，有些学龄女童会出现稀黄色黏性分泌物，使外阴瘙痒。治疗使用驱虫药。

萎缩性阴道炎：主要为更年期后雌激素缺乏，以致外阴或阴道表皮萎缩，这段期间性交容易疼痛或发炎。

治疗时使用雌激素。

正常的白带不需要治疗 除上述阴部感染症状外，其实正常的阴道分泌物为透明或淡黄色，略带酸味，一般女性无须过度忧心。

很多人因为观念错误，反给自己添麻烦，如正常的白带根本不需要治疗，因为这种正常菌丛维持阴道弱酸环境，可以抑制对抗不正常菌种；若未经医师处方而使用抗生素或其他阴道塞剂，反而会引起念珠菌感染。

错误保健观念，麻烦上身 正常情况下，外阴部一天只用清水冲洗两次，再以干净毛巾擦干即可，阴道内则不用清洗，因为阴道本身会维持清洁工作，平常会产生少量淡白色分泌物，在健康情况下常清洗阴道内部，反而会增加细菌感染。

最要不得的是，使用消毒药品或阴道冲洗液，因为阴道内有好菌与坏菌，经常“消毒”，会把好菌杀光，增加感染机会。

目前网络谣传乳酸益菌可中和弱酸、清洁阴部，以致有人用养乐多清洗阴道，造成细菌感染，瘙痒到受不了而就医的程度。

所以聪明的你绝对不要听信偏方。

正确卫生保健——跟痒痒说Bye-Bye 其实，只要平常注意阴部卫生，不需要特别使用清洁或保养品，不要动不动就使用卫生护垫，尽量穿着棉质内裤，保持阴部干爽清洁。

另外，可使用弱酸性沐浴乳或是用1：5的醋水，清洗外阴部，也可以有不错的保健效果哦！

贴心小叮咛 平时宜穿着棉质内裤及比较透气的裤子，少穿牛仔裤、束裤或裤袜；新内衣先洗再穿；月经期间勤换卫生棉；如厕后由前往后擦，才不会将肛门细菌传入阴部；房事前可多喝水，完事后排尿；不宜剃阴毛，以免感染；过敏肤质者宜选择中性肥皂或沐浴乳。

憋尿！

<<排毒瘦美人>>

当心憋出膀胱炎

你是否经常憋尿又不喜欢多喝水？

如果你尿尿酸痛、有灼热感、血尿或经常性尿频、尿急、尿失禁，可就要注意了。

认识膀胱炎

膀胱炎就是尿路感染并发症，患者解尿困难、尿急、尿频，甚至耻骨

上方疼痛，尿液会混浊带有异味，30%的病人尿中会出现鲜血。

膀胱炎又因成因不同分为细菌性膀胱炎、间质性膀胱炎、慢性膀胱炎、放射性膀胱炎。

如何预防女性常见恼人的膀胱炎

一、细菌性膀胱炎 是指尿道口有细菌入侵（大肠杆菌最常见），引起尿频、尿急、排尿灼热感或疼痛、血尿等症状，严重者甚至引发急性肾盂肾炎，即膀胱炎。

如果合并发烧、侧腰痛就表示细菌已经往上感染到肾脏了，尤其在喝水量不足、憋尿的情况下，更容易让细菌有机会在膀胱滋生。

预防解决之道，就是保持正常排尿习惯，预防细菌侵入，喝一定量的水，同时不要憋尿。

生活作息正常，让自我免疫力正常，就较不会感染。

患有“蜜月膀胱炎”的年轻女性，在性接触后罹患膀胱炎，并不仅限于新婚期，而是因为性交时将阴道或肛门周围细菌推挤进入紧邻阴道口的尿道，或性交时阴茎抽送动作对阴道前壁造成过度刺激，造成会阴皮肤裂痕。

未曾有性生活或未生产过的妇女较容易发生性交后的下泌尿道感染与会阴伤害。

要知道，女性阴部只有尿道是无菌的，阴道和肛门都有许多细菌，因此，平时要注意个人卫生，做好防范措施，包括上大号、行房后要用清水往后面冲洗，不能只是稍微擦拭。

二、间质性膀胱炎 症状与一般膀胱炎类似，虽然各种检验都没有细菌滋生迹象，但患者膀胱容量变小，一涨尿就会剧痛。

有关间质性膀胱炎的致病原因仍不清楚，一般认为，因膀胱上皮黏膜出现病变，使尿液中成分刺激膀胱肌肉与神经，导致病人出现许多不适症状。

常见症状有尿频、尿急、夜尿、涨尿时下腹疼痛等，有些患者甚至出现过敏症、自体免疫疾病（如红斑性狼疮）、风湿性疾病、大肠躁症、并发忧郁症等。

间质性膀胱炎治疗需要一段时间，病患须与医师高度配合，才能获得最佳治疗效果。

值得一提的是，根据美国医学会杂志报告指出，近来有近六成类间质性膀胱炎患者无法找出明确病因，在合并阴道抗菌剂治疗，并给予性伴侣同样治疗后，结果有七成患者症状明显改善。

有学者认为，这可能与性病中的披衣菌感染有关；部分大肠杆菌也会借由性行为传染，所以性伴侣需同时治疗。

三、慢性膀胱炎 一开始是细菌感染，若治疗不够及时，排尿不适症状会再复发，且细菌将对抗生素产生抗药性，增加治疗的难度。

四、放射性膀胱炎 有些子宫颈癌等癌症患者接受放射治疗后，膀胱组织弹性变差或血管壁较脆弱，容易大量出血，这是属于特殊性质的膀胱痛症状。

不过因放射治疗进步，现已少见放射性膀胱炎患者。

贴心小叮咛

经期卫生保养可降低膀胱炎发生概率，最好勤更换月经期使用的卫生棉，或使用较宽松、透风的卫生用品；更年期女性膀胱炎可能是长期激素缺乏，引起局部黏膜状态改变，开始可能并用抗组织胺药物，若未见改善，短期使用女性激素也不失为理想预防之道。

<<排毒瘦美人>>

媒体关注与评论

想要成为一个真正的纤体美人，不但要瘦身，更要注重自我的健康，本书将内容分成五大部份，提出美人保健班、纤体体操班、排毒抗老化班、纾压班以及排毒食补班，以实用性与健康并重，提供给女性读者创造纤体的健康BODY和实现自我的美丽计划。

——朵琳出版社

<<排毒瘦美人>>

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>