

《乳房就得这样护理》

图书基本信息

书名：《乳房就得这样护理》

13位ISBN编号：9787509149249

10位ISBN编号：750914924X

出版时间：2011-8

出版社：李瑞华 人民军医出版社 (2011-08出版)

作者：李瑞华

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《乳房就得这样护理》

内容概要

《乳房就得这样护理:关爱乳房健康的最佳方法》是一本专为女性朋友量身打造的乳房健康书，编者从饮食、运动、生活、用药、理疗等几个方面讲述了女性朋友在日常生活中经常遇到的乳房健康问题，并且细致地介绍了女性朋友所不熟悉的一些乳房保健知识。《乳房就得这样护理:关爱乳房健康的最佳方法》语言简洁精练、通俗易懂，书中介绍的很多养护乳房的方法一学就会，读者不需花费过多时间就能学到自己所需要的知识，并很快运用于实际生活中。

《乳房就得这样护理》

作者简介

李瑞华，包头医学院临床医学专业毕业。河南省濮阳市医院内科主任、副主任医师。曾在河南省人民医院普内科、内分泌科，北京朝阳医院心血管内科进修学习。任河南省医学会及濮阳市医学会心血管分会专业委员会委员。具有丰富的临床工作经验，专长于心脑血管疾病及糖尿病的诊治。在国家、省级刊物发表论文10余篇，多次被评为市青年岗位能手及濮阳市新长征突击手，医院先进工作者。

《乳房就得这样护理》

书籍目录

第一篇 美女爱美食，吃出乳房健康和美丽 饮食丰知多少 美丽乳房是吃出来的 你选对丰胸时间了吗 乳房“食友”大集合 乳房发育的饮食要诀 乳房的最佳“闺蜜”——胶原蛋白 胶原蛋白养出好肌肤 护乳养颜驻青春——猪皮 咖啡因给乳房瘦身良效 丰胸美食——酒酿 丰胸滋补中药材——枸杞子 健康减肥不减胸——酸奶 女性雌激素提供者——黄豆 排毒丰胸“卫士”——玉米 丰胸抗癌两不误——南瓜 瘦身丰胸“良药”——苦瓜粉 丰胸祛斑良品——番茄 健胃美胸促营养——莴笋 养颜美胸蔬菜——胡萝卜 益气丰胸小坚果——核桃 增乳腺、防衰老——花生 润肤丰胸法宝——芝麻 清热丰胸鲜美水果——香蕉 塑造完美曲线果——鳄梨 丰胸健美“益友”——酪梨 丰胸养颜抗贫血——樱桃 美容丰胸治感冒——枇杷 健胃润肤又丰胸——菠萝 减肥丰胸又可口——苹果 美白圣果——柠檬 促进乳房细胞发育——木瓜

二、预防乳房疾病的家常食物选择 吃出健康 防治乳癌 乳房有肿块吃什么 经期乳房肿胀宜食 疗红葡萄汁可防治乳腺癌 女性慎饮白葡萄酒 饮水也防乳腺癌 常饮牛奶远离乳腺癌 多食谷类可防乳腺癌 豆制品帮助预防乳腺癌 常喝大酱汤可防乳腺癌 红皮果蔬防乳腺癌 多食瓜类预防乳腺癌 抗癌保健蔬菜——菜花 能调节内分泌的良菜——海带 能抑制癌细胞生长——沙丁鱼 富含柠檬苦素的果皮——橘皮 杀死癌细胞的 地中海特产——橄榄油 天然抗癌维生素——叶酸 补充维生素D防乳腺癌 乳腺增生不宜食蜂蜜 营养过剩可致乳腺癌 烧烤易致乳腺癌 过量食用糖及淀粉质食物易患乳腺癌 油脂过多增加乳癌风险 常食鸡肉不利于乳房健康 乳腺癌患者不宜多食牛肉 过量食用柚子易致乳腺癌 中药进补小心乳腺癌 滥补雌激素易致乳腺癌 做你自己的护胸大厨 丰胸食谱也分年龄 “蔬菜之王”——芦笋 蔬菜卷.....

第二篇 关女爱运动，塑出乳房健美好身材

第三篇 美女爱生活，乳腺疾病隐患无处躲

第四篇 关女爱享受，中医理疗呵护美丽乳房

第五篇 药物，合理用药才能保护女性美丽

《乳房就得这样护理》

章节摘录

版权页：插图：很多女性在乳头皮肤出现又红又痒的现象时，往往不予以重视，只当做普通的湿疹对待，其实，这种做法非常不利于乳房的健康，而一些看似皮肤病和乳腺炎的乳房问题，则也有可能也是癌症，尤其值得引起女性注意。早期的乳腺癌常摸不到肿块，这是由于湿疹样乳腺癌常发生于40~60岁的妇女身上，癌细胞早期起源于乳腺导管内，到晚期才会突破管壁进入乳房组织内，因此乳腺癌患者在早期其乳房并摸不到肿块。另外，约半数炎性乳腺癌患者没有肿块，这些患者以乳房皮肤红肿且热为突出表现，以至于很多有这类症状的患者误以为自己患的是乳腺炎，耽误了最佳治疗时机。综上所述，这些类型的乳腺癌均有可能发生误诊，因此，患者应走出乳腺癌必有肿块的误区，提高对早期乳腺癌的警惕性，积极参加定期检查。

《乳房就得这样护理》

编辑推荐

权威解析——帮您大幅提升女性魅力值数百种妙招——帮您理清观念误区贴心指导——精心呵护乳房健康乳房，是女人美丽的象征，是女人健康的保证。呵护乳房是每个完美女性的必修课。《乳房就得这样护理:关爱乳房健康的最佳方法》从饮食、运动、疾病隐患、中医理疗、合理用药等方面，向女性朋友全面展示了护理乳房的最佳方法，使每位女性朋友都可以成为乳房护理大师。

《乳房就得这样护理》

精彩短评

- 1、此书作为一本乳房保健知识普及书，还不错。
- 2、俗话说，有图有真相，没有光碟的话应该多些图片分解才对！可是呢，这本书却没有，一大堆的文字，特别是乳房运动保养方面，看了很多文字之后，都不知如何锻炼，到底是我笨还是这本书的问题！唉，已经不想多说什么话了，失望透顶！！所以，其他读者想选择这本书的话，还是慎重考虑吧
.....
- 3、颇实用。
- 4、借用淫淫网分享固定句式给个评价：这是女人一定要看的书，男人为了女人也一定得看的书。
- 5、普及了许多的基础概念，并提供了需多膳食计划，详细而又极具价值。书中对乳房的许多的知识做了详细的说明并提供详细的问题处理意见与办法，细致到可以直接操作，这个必须点赞！许多人对乳腺癌没有概念，对女人一生之中的乳房变化的医学原理毫无概念，这本书可以补充这些基础知识，重视起来！希望姚贝娜的悲剧不要在重演！美中不足的是行文上稍显欠缺，具有教科书的枯燥无味。

《乳房就得这样护理》

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:www.tushu000.com