

《女人学会爱自己》

图书基本信息

书名：《女人学会爱自己》

13位ISBN编号：9787801754165

10位ISBN编号：7801754166

出版时间：2006-5

出版社：长安出版社

作者：王岚

页数：200

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

《女人学会爱自己》

内容概要

女人学会爱自己（完全时尚生活手册），ISBN：9787801754165，作者：王岚

《女人学会爱自己》

书籍目录

一、了解自己 学会处世 良好的处世是女性幸福的基础 自尊、自信的女人 做一个大家都喜欢的女人 做一个快乐的女人 做一个坚强的女人 平心处世宽以待人 请女人善待自己 二、认识自己 话说生理 认识你的老朋友——月经 了解女性生殖器官 生命的导演——女性荷尔蒙 女性乳房的发育 神秘的处女膜 六大常见妇科疾病 女性的寿命 健康女人的体检计划 三、妆扮自己 美丽无限 美丽从早晨开始 完美妆容“刷”出来 上班族的速成妆容 冰沁美肌，唾手可得——四季护肤 望穿秋水的秘密 美鼻化妆小技巧 “粉”墨人生——根据肤质、肤色选择粉底 点燃你的性感双唇 秀发飘起来 卸妆宝典 四、关爱自己 抗衰计划 女性抵抗衰老的六个生活习惯 皮肤衰老的原因及及抗衰老的食谱 健康的标准及“亚健康”的日常调理 女性的十大健康“软肋” 提升免疫力的10种方法 五、心中最爱 追求名牌 名贵香水——激发禁锢的诱惑 名牌时装——永恒的诱惑 化妆名品——传统与时尚的结合 名牌内衣——心底的秘密与柔情 丝巾风情——芬芳一路扬 六、靓丽服饰 魅力无限 女性个性与服饰 四季女性服饰的妆扮 各种体型穿出最佳风采 风情万种的配物 职业妇女的得体着装 七、浪漫无尽 感情无休 什么样的女人最容易被男人爱 聪明女人八不要 中国女性的择偶标准 婚姻中情感危机的重要信号 离婚的女人多姿多彩 营造稳固的婚姻 女人的嫁人“诡计” 八、追逐梦想 释放心情 女人向往的世界10大购物城市 女人追逐的10个梦想之地 女人要去的中国10旅游城市 快乐女人，来泡吧！ 感悟人生女人要读的20本书 九、挑战自己 运动无止 正确的健康观及锻炼 瑜伽静止等于运动 形体雕塑——舍宾 香熏SPA 普拉提一身体与意念的结合 拉丁健身操——扭摆中的激情 千姿百态的球类运动 玩户外——让生活更精彩 十、真实女人 性爱之旅 初夜应有的认识 性生活时间及频率 婚前性行为不可取 走出夫妇之间的性厌倦 性爱与生活情趣 性爱的“黄金时段” 性爱常新法 十一、美食生活 养生之道 美食，幸福生活的象征 不能同吃的食物组合 人体需要哪些营养素 吃出美丽与健康 消失的营养成分 女人维持迷人身段的理想食物 十二、妈妈宝贝 生养教育 怀孕的最佳年龄和季节 预产期的推算 母乳喂养 怎样当个好妈妈 妈妈同孩子谈话的艺术 教子十忌 十三、巧手理财 持家之道 女性理财的10条忠告 人生理财的四个阶段 透支不失策 了解储蓄的种类 投资股票的五个层次 高中低三套家庭理财方案 谨防打折陷阱 十四、保护自己 法律维权 保护妇女的法律法规 如何理解婚姻自由 女人在婚姻生活中的权利 夫妻之间有哪些权利和义务 预防制止家庭暴力 强奸妇女为什么要严厉惩罚 加班可不要白做贡献 一方要离婚，另一方不愿离怎么办 心理虐待是否是家庭暴力 遗产与继承

《女人学会爱自己》

章节摘录

书摘生命的导演——女性荷尔蒙 女人的身体犹如一座舞台，不断上演“准备延续生命”的戏码，全荷尔蒙在背后主导。可以说，女性是因为有了荷尔蒙才被称为女人。它定了女性的皮肤光滑程度，形体发育程度，经期是否正常，骨骼是否拔柔韧。女人的身体，从初经到停经，将近三十年的岁月里，荷尔蒙导了女性月经周期。荷尔蒙不但影响生育，也是健康的基础。荷尔蒙，也叫激素，是由内分泌腺分泌出来的一种化学物质。身体能正常地发育，机能正常地运转，荷尔蒙起了非常重要的作用。一旦体的某种荷尔蒙量增多或减少，身体就会马上出现异常。若这种情况长时间持续下去，身体的某个部位或系统就会发生障碍和疾病。比如月经紊乱，就是因为卵巢不能有规律排出卵子，雌激素分泌不足，导致子宫内膜不能正常脱落。荷尔蒙的种类很多，使天真灵秀的小女孩变成为体态丰盈、女性味十足的女人，起决定性作用的是卵泡荷尔蒙即“雌激素”。它能使子宫内膜增生、变厚、变软。如果卵子受精，它就会为使卵子固着于子宫中，而做好一切准备；如果卵子未受精，它会促使子宫内膜脱落，形成月经来潮。而充足、平衡的女性荷尔蒙能让女人拥有更多的幸福感！在怀孕期间，胎盘会产生大量的黄体素。从怀孕的第4个月开始加速黄体素的产生，并且一天内可能高达300毫克或更多。这是未怀孕前的10~15倍！怀孕期的高浓度黄体素被认为是心情愉快的主因。身体曲线越趋分明，头发富有光泽，皮肤光滑柔软，这就是雌激素的功劳。它使女性美丽、健康，心理机能活跃。大凡雌激素充足的女性，会显得精神十足，妩媚风韵，极富青春活力，对事物独具判断力、实践欲；即便是到了中老年，还是窈窕白皙、精力充沛、魅力依然。雌激素是女性魅力之“源”，女性之所以吸引男性，也是因为雌激素起的作用。美国反老化医学院院长朗诺·克兹博士在一份研究报告中指出：女性在18至25岁是青春的巅峰时期，也是分泌系统功能最顶峰的时期，之后雌激素分泌以每10年下降15%的速度逐年减少。雌激素的减少影响到其他系统的运作，使女性身体所有器官功能下降。30岁之前，内分泌系统还可以自动调节，雌激素的微量减少不足以影响到其他生理机能，但到30岁左右时，女性体内雌激素的分泌量只有巅峰期的85%，缺失15%的雌激素分泌量引起其它器官功能衰退，身体各器官组织开始老化萎缩，皮肤明显暗淡、精神不佳。45岁时，已经大约有40%的功能丧失了。到60岁时，雌激素分泌量只有年轻人的1/5左右，到80岁时，只余下1/10不到了。科学证明，只有经常滋养卵巢，促进卵巢分泌雌激素，才是女性保持健康、重现青春与魅力的最佳方式。女人一生最重要的就是学会爱自己，完善自己，提高自己，爱你所爱，无怨无悔。因为只有爱自己的女人，才会真正懂得去爱别人，爱生活。女人心中有条柔柔的绸带，将细腻之感传递着；幸福的女人有着迷人的笑靥。从这一刻起，女人请你首先学会珍爱自己。

《女人学会爱自己》

编辑推荐

美丽是女性一生的追求。生下来的时候你可以不美丽，但长大后的你一定要学着去变美丽。女人一生最重要的就是学会爱自己，完善自己，提高自己，爱你所爱，无怨无悔。因为只有爱自己的女人，才会真正懂得去爱别人，爱生活，展现属于自己的那份美丽！

《女人学会爱自己》

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