

# 《魅力行动》

## 图书基本信息

书名：《魅力行动》

13位ISBN编号：9787507826500

10位ISBN编号：7507826503

出版时间：2005-10

出版社：中国国际广播出版社

作者：龚祖乐

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](http://www.tushu000.com)

# 《魅力行动》

## 内容概要

《魅力行动》内容包括：序言：净血调雌替代医学保健理论；第一章、魅力，是女性一生的事业；第二章、魅力女性年年青春策略；第三章、美丽女人——净血调雌未雨绸缪；第四章、青春女人——净血调雌正在此时等。

# 《魅力行动》

## 作者简介

龚祖乐，管理学硕士，中国新锐女性保健专家。毕业于陕西安康师范大学，从事过教学与管理工  
作；热衷于中国女性健康事业，博采中国传统中医科学领域和西方补充替代预防科学领域的专家之所长，  
致力于净血调雌替代医学保健理论及其应用的潜心研究，结合亚健康检测、纯天然植物全成分提取技  
术、体能推拿保健等补充替代医学手段，为中国女性量身定制了一套完整、有效的生理和心理健  
康系统保健疗法；希望能帮助女性朋友实现“魅力最大”的共同心愿。

# 《魅力行动》

## 书籍目录

序言：净血调雌替代医学保健理论 第一章魅力，是女性一生的事业 魅力花开幸福来 女性魅力有了时代思考 各国女性看女性魅力 我的魅力我做主 魅力行动基础工程——净血调雌 魅力的极致——和谐 第二章魅力女性年年青春策略 一个话题：女性魅力 两个手段：净血，调雌 魅力滋养之七种方法 健康成就魅力 第三章美丽女人——净血调雌未雨绸缪 健康是树，美丽是花 青春、健康与美丽 美丽需要雌激素——女性魅力的健康基础 美丽需要健全的心智——女性魅力的心理基础 魅力工程：大处着眼，小处下手 美丽是吃出来的 美丽是做出来的 美丽是睡出来的 最简便的驻颜秘方——保持良好的心境 第四章青春女人——净血调雌正在此时 女性不可阻挡地衰老了 都是雌激素减少惹的祸 “血”的诉说——生命之河给我们的启示 我们的血液变质了 我们遭遇血液污染 及早发现血液污染 35岁是个关键——净血调雌引爆女性魅力二次革命 第五章幸福女人——净血调雌阻击更年期 我们遭遇更年期 更年期对我们的影响 让生命在这里拐个弯——延续青春，重塑美丽，聚焦魅力 魅力需要精确制导——内调还须外养 心理的调适——自我精神胜利法 更年期保健策略 第六章健康女人——净血调雌远离疾病 红色杀手——心脑血管疾病 黑色杀手——糖尿病及并发症 白色杀手——骨质疏松 灰色杀手——慢性泌尿系统感染 黄色杀手——恶性肿瘤 净血调雌——扼制慢性病杀手的根本办法 第七章长寿女人——净血调雌年年青春 净血，女性健康长寿的根基 调雌，女性健康长寿的利器 人到老年千万要留心焦虑症 减缓衰老食谱 饮食策略一点点 走出饮食误区 白开水亦可保长寿 偶尔运动助长寿 有病切勿乱吃药，净血调雌保健康 十二时辰养生法 多找乐子，常乐者长寿 第八章和谐女人——净血调雌百年好合 家庭和谐，社会稳定 夫健妻柔，百年好合 女性一生各阶段性生活的特征 女人的性态度很重要 女性性功能特点 性爱知识多一点 性爱的秘诀 性爱的同步性 要掌握性生活的频度 矫正性冷淡 性爱与健康 性爱与心理卫生 性爱与生理卫生 性生活过频或过度的判断 性爱的卫生 更年期女性的性生活 绝经后不应拒绝性爱 老年性爱也添寿 切除子宫或卵巢不会影响性爱 第九章净血调雌，让魅力与你同在 魅力——是一个长期性工程 内在美提升外在美——魅力的层次性递进 青春的散步——让我们回到从前 后记：牢记魅力，忘掉年龄

### 章节摘录

版权页：碳水化合物给我们热量的关怀 碳水化合物是主要的热量来源，可维持脂肪的正常代谢。一般说来，女性可以从蔗糖、谷物（水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等）、水果（甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、坚果、蔬菜（胡萝卜、番薯等）中获取到碳水化合物。蛋白质奠定生命与美丽的基石 蛋白质是肌体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料，没有蛋白质就没有生命。怀孕与哺乳期妇女因为身体所处时期的特殊性尤其需要补充蛋白质，动物性蛋白质主要从肉类、牛奶、鱼等食品中获取，植物性蛋白质则从豆类、豆制品中获取。适量脂肪是我们的健康之友 脂肪，其实不像某些人所想象的那样是女性的敌人，它也可以成为我们的朋友。它给我们的身体提供热量帮助取暖，还能使女性身材丰满匀称、皮肤光滑细腻、富有弹性、秀发乌黑亮泽等。脂肪的食物来源有：橄榄油，花生油，菜籽油，豆油，芝麻油，核桃仁，杏仁，花生仁，黄豆，红小豆副产品，黑豆，玉米，等。维生素，女人一生的健康元素 维生素与碳水化合物、脂肪、蛋白质比起来，其实是非常微量的，但人体若缺少任何一种维生素，都会影响身体健康。职业女性需要补充维生素。一是因为维生素在维持生理功能的方面发挥着重要的作用，如维生素B<sub>1</sub>对神经组织及精神状态有十分重要的影响；二是因为维生素与美容有着紧密的联系，如维生素C的美白作用，维生素A抗老化、去皱纹，使皮肤斑点淡化的作用等。女性可以从牛奶、动物肝脏、全麦以及新鲜的蔬菜水果中摄取各种维生素。维生素必须由饮食中取得。在人体新陈代谢的过程中，天然的完整性植物含有的维生素能够提高免疫功能，对人体健康十分有益。我们人体的确可以产生某些所需的维生素，但并非全部的维生素。那些人体所不能制造的维生素称为基本维生素，它必须由人们通过饮食获取，而取得这些基本维生素最安全最有效的方式，就是由植物中取得，植物是所有维生素的最佳来源。事实上，今日地球上的植物足以提供我们身体所需的一切营养需求。矿物质，女人的美丽元素 矿物质包括常量元素（钙、镁、磷等）与微量元素（铁、碘、锌等），不同的矿物质扮演的生理功能角色不同。矿物质的需要量也会随着女性年龄和生理状况的改变而改变，如月经期女性应该补充铁，怀孕期则要加强钙、铁的摄入等。我们建议女性朋友，最好能够在早晨、两餐之间或睡前半小时，食用新鲜的蔬菜水果汁。它们含有丰富的纤维素，相对于做熟的蔬菜来说更容易被吸收，能够促进肠道的蠕动，把体内的代谢物排出；生的蔬菜水果汁还含有更多的维生素，可以使人保持精力充沛。

# 《魅力行动》

## 编辑推荐

时代不同了，女性健康观念也要与时俱进。阅读《魅力行动》，相信所有的女人都是可以成为美丽、健康、和谐、长寿的魅力四射的女人。现在，让我们开始这次魅力行动吧！

# 《魅力行动》

## 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](http://www.tushu000.com)