

《爱上你的乳房》

图书基本信息

书名：《爱上你的乳房》

13位ISBN编号：9787557609808

出版时间：2016-4

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.tushu111.com

《爱上你的乳房》

内容概要

《爱上你的乳房：完美健康乳房保养书》是一本专门为女性乳房健康提供解决方案的智慧之书，这里有深受广大女性朋友欢迎的美乳、丰胸、祛病妙方，还有全面、实用的乳腺疾病防治指南。呵护乳房，是每一位完美女性的必修课。关爱乳房，女性才会挺得起、挺得美，挺得健康。

《爱上你的乳房》

作者简介

李志敏，毕业于河南中医学院针灸推拿专业，一直从事中医推拿工作，具有丰富的临床工作经验。崇尚健康养生，致力于帮助病患解决疾病之苦，并出版和发表作品若干。

书籍目录

第一章 健康的乳房：女人一切美好的开始

- 爱自己，从爱乳房开始 002
- 给“乳房组织”理想的完美生活 005
- 乳房不仅需要美，更需要健康发育 007
- 性激素——乳房发育的原动力 010
- 乳房越性感越美 012
- 破解乳房的基因密码 015
- 养好五脏六腑，做百分之百女人 017

第二章 听乳房要什么，关心你的乳腺健康

- 每13分钟就有1人因乳腺癌去世 020
- 真可怕！至少80%的女性都是“乳腺无知者” 022
- 乳腺有问题，子宫、卵巢要警惕 024
- 每天好心情，远离多事之“丘” 026
- 还在为了“事业线”而不断压迫“她”吗 028
- 没有和谐的性生活，乳房也会生病 030
- 警惕四种坏姿势，避免胸部变形下垂 032
- 辐射是危害乳房的“隐形杀手” 035
- 要想呵护乳房健康，就要少用丰胸产品 037

第三章 乳房是女人最温暖、也是最危险的地方

- 乳房分步检查法：彻底了解你的身体 040
- 一分钟学会乳房自检 042
- 四名女性就有一人有副乳 044
- 你能读懂乳房的表情吗 046
- 乳头、乳晕异常背后定有危情 049
- 乳房里面硬硬的到底是什么 051
- 十个女人，十个乳房胀痛 053
- 乳腺增生的信号 056
- 测测你的乳房是否超重了 059

第四章 吃乳房需要的食物，青春美颜体态好

- 给乳房提供所需的营养 062
- 注重日常饮食，保养乳房就这么简单 065
- 谷类和豆类是预防乳腺癌的两大法宝 068
- 水果怎么吃，乳房才会更健康 071
- 汤品，给乳房补充营养的加油站 074
- 喝对酸奶，赘肉没了还丰胸 077
- 多吃坚果、种子类食物，乳房挺得美，挺得健康 079
- 巧喝茶，健康、美丽两不误 082
- 调节经前乳胀的食疗方法 085

第五章 女人这样做，任何时候都有健康、傲人的完美乳房

- 对乳房健康有益的中医按摩法 088
- 手指动一动，胸部挺起来 091
- 身体自有丰胸大穴——“乳四穴” 093
- 内分泌失调，关元穴帮你解忧 095
- 经常揉按膻中穴，让你的乳房远离疾病 098
- 穴位丰胸，塑造你的丰盈胸部 101
- 拒绝乳房下垂，运动助你坚挺 104
- 瑜伽，让你告别“太平公主” 107

- 居家美胸操，轻轻松松塑造完美乳房 111
- 小习惯，帮你打造迷人乳房 113
- 第六章 内衣必修课：由内而外创造你的美
- 选择合适的内衣 118
- 你知道你的胸型吗 120
- 清楚自己的内衣尺码，彰显优雅气质 123
- 如此多的胸罩，你该如何选择 125
- 年龄不同，内衣选择不同 128
- 你真的会穿内衣 130
- 隐形胸罩、乳贴——美丽背后的惨痛代价 132
- 运动时，该如何选择胸罩 135
- 千万注意！你的胸罩该“退役”了吗 137
- 细致呵护你的内衣，为乳房健康加重保险 139
- 第七章 乳房保养好，宝宝好，妈妈也好
- 健康乳房，从孕期开始打造 142
- 哺乳——妈妈给宝宝最好的礼物 145
- 越早吃奶，好处越多 147
- 乳房不适，原来是孩子“抱”错了 149
- 产后乳汁不足怎么办 152
- 乳头疼痛，找准原因是关键 155
- 哺乳期胀奶怎么办 157
- 哺乳期要当心“乳房结石” 159
- 产后护理有方，乳房更迷人 161
- “太平公主”也可以喂饱宝宝 164
- 断奶，乳房保养不可断 166
- 第八章 女人和乳房疾病的不解之缘
- 谁是乳房疼痛的“真凶” 170
- 乳腺增生——女人的“亲密伴侣” 172
- 令人尴尬的乳头内陷 174
- 女人乳房瘙痒，小心是大病前兆 176
- 乳腺囊肿是个什么东西 178
- 乳头溢液到底有多严重 181
- 不可轻视的乳腺纤维腺瘤 183
- 乳腺里的“结节”是什么 185
- 乳房大小不一样很正常 187
- 你可能不只“两个乳房” 189
- 必知！哪些女人更易患乳腺癌 192
- 乳腺癌并非不治之症 195
- 第九章 特色诊疗室：百万网友最关心的乳房问题解答
- 乳腺钼靶检查和乳腺彩超哪一个更准确 198
- 乳房疼痛是得了乳腺癌吗 200
- 乳腺纤维腺瘤会发生恶变吗 201
- 没有乳腺癌家族病史，就不会患上乳腺癌吗 203
- 乳腺增生转变到恶性需要多长时间 204
- 隆胸之后还能母乳喂养吗 205
- 沐浴液容易诱发乳腺癌吗 207
- 做完乳腺癌手术的女人能同房吗 208
- 乳房硬结或痛点，到底该不该揉 209
- 保乳手术，任何人都适合吗 211

《爱上你的乳房》

切除乳腺就是唯一的预防乳癌的选择吗 213

乳房疾病为何更钟情“剩女” 215

乳晕周围出现白色肿块，这是病吗 216

后记

愿天下女人拥有健康和美丽 217

《爱上你的乳房》

精彩短评

1、和很多科普医书一样，说一些耸人听闻的内容，缺乏给出深入浅出的基本医学理论解读和简单有效的预防治疗手段。

《爱上你的乳房》

精彩书评

1、.乳房却是女性身体中容易被忽略、非常脆弱的部分，也是非常容易发生病变的部分。有这样一组惊人的数字不得不引起我们的深刻反思：每26秒就有一名女性被诊断出患乳腺癌；全球每年有200万女性患乳腺疾病；几乎每1分钟有一名女性死于乳腺癌；全球每年有50万女性死于乳腺癌；临床发现，最年轻的患者只有3岁。这些数字充分说明了乳房问题是关系女性健康非常重要、非常值得重视的一个

《爱上你的乳房》

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.tushu111.com