

《完美乳房保健瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年03月01日

开本：24开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122072481

内容简介

乳房自查瑜伽操是由整形美容外科专家联合知名瑜伽老师共同编创，动作非常舒缓优美，简单易学。这套操在保证乳房自查方法不变的同时，揉入了目前女性追捧的瑜伽操，使乳房自查不再枯燥、繁琐。本书还包括乳房保健相关知识、常见乳腺疾病医生提醒以及简易乳房保健瑜伽操等内容，帮助女性朋友远离乳腺疾病。

目录

PART 1 乳房自查瑜伽操

第一式

医生提醒

为什么两侧乳房大小看起来不完全一样？

第二式

医生提醒

乳头凹陷一定是乳腺癌吗？

为什么乳头常发现有分泌物？

第三式

医生提醒

两边腋窝前隆起的包块是什么？

第四式

医生提醒

如果乳房上出现凹陷，需要警惕！

第五式

医生提醒

乳房皮肤变硬了，像橘子皮一样，怎么办？

第六式

医生提醒

乳房出现红肿、疼痛是怎么回事？

乳房里摸到包块，严重吗？

乳房自查口诀

PART 2 简易乳房保健瑜伽操

第一式 弹胸式

第二式 山式

第三式 风吹树式

第四式 顶天式

第五式 牛面式

第六式 对推式

第七式 跪犬式

第八式 蛇式

月亮式休息

PART 3 认识乳房

乳房的解剖与审美

乳房有哪几种常见的形态？

你了解正常乳房的内部结构吗？

正常的乳房功能是什么？

判断乳房美丽的标准是什么？

为什么有些人的乳房大、有些人的乳房小？

乳房保健

两侧乳房发育不一致是病吗？

月经期乳房变化是怎么回事？

哺乳期乳房泌乳过程是如何发生的？

哺乳期乳房的卫生需要注意哪些方面？

现代女性应如何保护乳房？

应用胸罩保护乳房的过程中需要注意哪些事项？

中年妇女乳腺保健应该注意哪些问题？

乳房自我按摩的好处有哪些？

乳房自我按摩的方法有哪些？

乳房按摩的注意事项有哪些？

乳房健美锻炼有哪些方法？

有利于丰胸的食物有哪些？

乳腺炎患者的饮食需要注意哪些问题？

乳腺增生患者的饮食需要注意哪些问题？

乳腺纤维腺瘤患者的饮食需要注意哪些问题？

哪些食物可以预防乳腺癌？

乳腺癌化疗时的饮食应注意哪些问题？

情绪与女性乳腺疾病有关系吗？

.....

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