

生理期调养100招



[生理期调养100招_下载链接1](#)

著者:《生理期调养100招》编写组 编

[生理期调养100招_下载链接1](#)

标签

评论

从头到尾看了一遍，能派上用场吧

这书很不错，值得推荐！奇玛贝

可以可以可以可以可以可以可以

内容丰富，很好！！！！

很好很好很好很好很好很好很好

生理期的调养很重要，很多病都是没调养好，气血在这个时期也很重要，书中都会详细介绍，不错！

nu女z性生F理K期的实W用生活e调养书。

生理期是要注意调养的，看看有帮助。

速度很快

不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错

很喜欢:360.?[&生理期调养100招](#)编写组生理期调养100招编写组，他的每一本书几本上都有，这本生理期调养100招很不错，女性生理期的实用生活调养书。什么是经前症候群?压力会导致生理周期紊乱吗?生理期应该怎样补血?怎样缓解痛经的不适?女性从青春期月经来潮开始至更年期停经为止，有大约35年的岁月要与月经周期相处。中医认

为女子属阴，而血属阴，故女子以血为主，其生理特点以月经为重点，月经调与不调，可反映出女子身体的健康状况，所以说，女性健康很重要的部分是调理月经。生理期调养100招通俗易懂，介绍女性生理周期容易发生的不适症状与常见问题，并提供相关的生活保养之道与药物、穴位按摩等常识，可以让读者自行保养，轻松面对每一个月经周期，不再为好朋友烦恼。初潮来临，是女性一生健康的岔路口，也是女性朋友改善体质、体形，积极迈向健康的大好时机。月经生理周期的状况良好与否，与女性身体健康情形有着密不可分的关系。女性与生理期相依相伴的时间占了人生的一半左右，因此，女性不但要有正确的生理期知识，更要愉快地与生理期配合，若能好好利用生理期来调养身体，是防止衰老、保养身体的最佳方法。健康观念中，药膳一直是很重要的角色，从所谓的药食同源这句话就可以证明，这是一本值得推荐的书，希望借助这本书的，让每位女性朋友在每个月的生理时期，都能健康快乐地度过。女生每个月都有好朋友来报到，不少女性觉得每月1次、纠缠半生的月经是大麻烦，其实月经来或不来，对你而言还真的很重要！月经来潮代表女孩转大人女孩从出生开始，卵巢中就有许多尚未成熟的初级卵泡，在青春期前处于休眠状态。到了青春期，下丘脑会命令脑垂体分泌性腺刺激激素，使卵巢觉醒，卵泡就会成熟并分泌多量的雌激素，使子宫内膜增厚，为受精卵着床做准备。此时卵巢会释出一个卵子等待受精，排过卵的卵泡会分泌黄体酮，将养分储存于增厚的子宫内膜当中，为受精卵布置一个更舒适的环境。即使卵子没有成为受精卵，还是会往子宫移动。不能发挥作用的子宫内膜，由于黄体萎缩加上雌激素、黄体酮的分泌减少，便会松动剥落子宫内膜与未受精的卵子、血液、黏膜组织与其他分泌物，由阴道排出，形成经血。这种女性在生殖期，每隔一定时间，子宫会出现规律性出血的现象，就是月经。卵子的一生女性的初潮时间因人而异，平均在11—14岁之间。不过初潮之后的几年中，月经往往不规律，常常是无排卵月经。再经过几年，等到月经周期、经期、经量趋于稳定，由无排卵月经转为有排卵月经，此时就进入了性成熟期，是怀孕、生产的最佳时期。35岁以后，卵巢的功能逐渐降低，45岁后不少女性进入更年期。此时卵巢退化，会经历月经紊乱，直到停经的阶段，好朋

京东的货，应该是正版
不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的老板娘我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物

运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信：电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

很好，很好，很好

好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。我的人生充满坎坷：十岁时家道中落，十二岁便背井离乡，来到一个陌生的、生活条件异常艰苦的藏区当文艺兵。十五岁的花季，爱上一个军官，没有接触的机会，便通过各种暗号和接头地点传递情书，像做地下工作似的，结果得到一个意外收获：“从写情书中发现了自己的文学潜能”。但那个年代早恋是不可饶恕的大错，当我们的恋情被发现时，对方却退缩和背叛了我。一次次当众检查，一次次冷遇羞辱，使我的心灵受到重创，一度产生自杀的念头。二十岁，她弃舞从文，主动请缨，二十九岁进入鲁迅文学院作家班，与莫言、余华、刘震云等一起，登上文学的殿堂。京东商城图书频道提供丰富的图书产品，种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售，为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心！在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

一本好书，一生受益。京东，正版。

一棵梅花树，生活在一个叫勾践的人的院子里。听别人说他是一个国王，梅花一点儿也不相信，那由国王把茅草当作床铺，那有国王每天都要添苦胆的呢？

梅花已经在这里呆了三年了，听它妈妈说，它今年就要开花了，它高兴得不得了。春天到了，它拼命地发芽生长，它要开花了，它想。迎春花开了……桃花谢了……它依旧没有一个花蕾，炎热的夏天晒得它头晕，它什么时候才能开花呢？它往屋里一望，它的主人正在添苦胆，它不禁打了个寒颤——太苦了吧。

一天它的主人走到它身边，伫立良久。它看到他那深邃而坚毅的目光，不禁心里一颤，他似乎要从梅花的身上看出些什么。

北风劲吹，雪花纷飞，它站在院子里直打寒颤，我要死了，我还没有开花就要死了。梅花是世界上最好的花，她温文尔雅，徐发暗香，多美好啊！可是我却永远不能拥有她了，这难道就是我的命吗？我就是这样了此一生吗？……不，不，我决不能这样，我不能就这样死去，我一定要开花，它想着。

院子里进出的人突然增多了。每日每夜，主人都在和他们谈论什么，夜深人静时，主人躺在茅草上，直瞪瞪的看着它。天越来越冷了，它真的撑不住了。

一天夜里，主人又一次尝了苦胆，他走到门外，站了一会儿，突然他仰天长啸：“我一定要复国。”啊！他真的是一个国王，一个国王竟然尝苦胆，卧茅草，它被深深震撼了。它不禁也想大喊：“我要开花。”

几度风雪，它硬挺了过来。一天，他突然发现主人不见了。又过了几天，它惊喜地发现身上长出了几个花蕾，并且越来越多。一场大雪，它开花了，缕缕清香令人如痴如醉。

这时，一位身穿黄袍的人走进院子，是主人勾践，他走到梅花树跟前，大喊：“我勾践立誓，不铲平吴国，誓不生还，出发！”它听见院外万马奔腾的声音越来越大，然后又越来越小，逐渐消失，整个院充满了香气。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

评语：小作者构思新颖，运用托物言志的写作手法，赋予梅花树生命力，从而表现文章主题“梅花香自苦寒来”，语句通顺，层次分明。

序言：《花儿为什么这样红》是本学期所学过的一篇介绍科学知识的说明文，文章说明了花儿呈现红色的各种原因，对于初一同学来说，初次接触这种体裁因此有一定的难度，而小作者却从另一层面去理解，这点很可贵，值得同学们去学习。勤奋出天才

读了贾祖璋写的文章《花儿为什么这样红》，我明白了天才出于勤奋的道理。

现在，有许多同学来到学校不懂得把握时间，整天无所事事。我不禁痛心得这样想：“要把未来的建树比作红花开放的话，他们不知道自己能否变成一朵红花，也不知道如何成为一朵红花。”的确，花儿为什么这样红呢？有些同学并不理解，在他们看来，花红，就是因为它本来就是一朵红花。然而，事实并不是这样。凡事都要经过一番努力才会成功。

如：拓鹏同学吧，他在小学毕业前是老师眼里难管的学生，同学眼里的小霸王，学习更不理想。可是升入初中以来，几次考试成绩都名列全年级前几名。为什么他会有这么大的变化呢？原因就在于他自己勤奋，并有老师的帮助。要想使自己变得“红”当然，这必须有决心，有恒心。

新中国的青年是有志气的，是不甘落后的。然而，我认为要使自己变为一朵艳丽的鲜花，得有两个条件。一是靠辛勤的园丁——人民教师的培育。是他们用知识的甘露滋润着我们，是他们成年累月，风风雨雨，精心地培养，细心地浇灌着我们；二是“花朵”自身的努力。如果他们从小不吸收丝毫的阳光雨露，拒绝园丁的培育和修剪，便会营养不良，体弱多病，那又怎么能成为百花园里一朵鲜艳夺目的红花呢？

我们是祖国的未来，希望寄托在我们身上，我们岂能心安理得，得过且过呢？难道我们不能成为无数鲜艳的小花朵，点缀祖国的山山水水吗？书，我的最爱

“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，而我却认为书中自有乐趣在。我常常一头扑进书的海洋中，徜徉于其间，留恋忘返。为此我也闹了许多的笑话。书让我爱不释手，它就是我的最爱。

从前我是一个作文盲，一见作文就头疼。每次作文课我都得惊出一身冷汗。老师布置得作文，我绞尽脑汁，搜肠刮肚也写不出来。由于我喜欢上了读书，渐渐地，我的作文水

平有了明显的提高，也使我爱上了读书。

我只要啃上一本好书就什么都忘了，周围的一切都好像不存在了，世界上好像就我一个人了。别人喊我，我也只是随随便便答应一下，可整个人像木头一样，一动也不动。没有书读的日子是难熬的，原来几乎没有什么书读，随便碰到一本书或杂志，我都会呆在那翻上好半天。现在可好了，我们班级建立了图书角，买来了漂亮的图书柜，更让人欣喜的是里面添置了好多适合我们阅读的好书，这些书是我做梦都想读的。从有了书的那一天起，我每天都尽情的遨游于书的海洋，整天都与书为伴，书已经成了我生活中的一部分，书是我的最爱。

因为我看书入了迷，有时也回闹笑话。有一次，我在看《爱的教育》，妈妈叫我去买盐，我嘴上说马上去，可屁股底下一下也没有动。妈妈生气了，我看情况不妙，只得飞快地去买，我飞快的跑着，可心里还想着书，到了商店却又忘了买什么，最后想起一袋这个词，就买了一袋味精。在回去的路上以为回去就可以继续看书了，心里高兴极了。回到家，妈妈看了以后生气的说：“买错了，是盐。”没办法，我只得重新去换。回来后又津津有味的看我心爱的书。

有书想伴的日子是快乐的，他让我在失意时能尽快的摆脱痛苦，在得意时把握自己；让我在孤独寂寞的时候向他倾诉，在高兴时与他分享。读书，将与我终生相伴，书永远是我的最爱。

点评：文中作者叙述了自己的读书历程，她将书当作是自己一生的最爱，有书陪伴的日子对她来说是最快乐的日子，并且因为读书闹成了许多笑话。文章语言幽默风趣，内容贴合实际。

[生理期调养100招_下载链接1](#)

书评

[生理期调养100招_下载链接1](#)