

<<30岁女人身体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<30岁女人身体使用手册>>

13位ISBN编号：9787510403057

10位ISBN编号：7510403057

出版时间：2011-3

出版时间：新世界

作者：静涛

页数：286

字数：260000

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：<http://www.tushu007.com>

<<30岁女人身体使用手册>>

内容概要

女人的健康影响着—一个家庭。

女人一定要关注自己的身体，在身体出现状况时，一定要及早发现，及早治疗，才能不让小病变大病。

如果你要很久才能适应黑暗，常常感到眼睛疲劳，容易患感冒，皮肤干燥，那么你可能缺乏维生素A。

如果你平均每周三次在外吃晚餐，容易起小脓包和湿疹，站立时曾感到眩晕，身体时常感到疲劳，经常饮用清凉饮料，容易引起口腔炎，最爱油腻食物和甜食，那么意味着你可能缺乏B族维生素。

如果你刷牙时牙龈处有出血现象，轻微撞伤而导致出血过多，应酬时喝酒的机会多，初春时易患花粉症，长期服用抗生素，经常情绪急躁，最近斑点增加，容易便秘，那么意味着你可能缺乏维生素C。

如果你总是待在室内的时间很长，稍微跌倒而发生骨折，时常腰酸背痛，讨厌吃鱼类，时常抽筋，容易动怒，那么意味着你可能缺乏维生素D。

如果你皮肤易产生皲裂，经常脸色不佳，从事运动血压会升高，怕冷，则可能是因为缺乏维生素E。

其实，我们身体的每—点状况，都可以通过饮食、运动等来调理，都可以把状况消灭在萌芽状态，都可以让身体更健康地享受阳光，享受美好的生活。

如果你是一个聪明的女人，在30岁这个美丽的季节，—定别忘了保养自己的身体，让健康随自己远行，让健康的自己实现灿烂的梦想。

<<30岁女人身体使用手册>>

书籍目录

前言

第一章 30岁女人的健康警讯

30岁女人的身体警讯

工作给女性健康带来的危机

30岁女人健康八大忌

小心家务损害健康

损害女性健康的小动作

有害女性健康的坏习惯

女性可怕的酸性体质

小心过早被疲劳困扰

第二章 好心情：女性永远年轻的良药

身心健康才是真健康

别为小事生气

学会遗忘生活中的不快

太以自己为中心的女人活得累

节假日，不做孤独的小女人

女性告别忧郁有绝招

让女人告别自卑和猜疑

太强的嫉妒心最害人

要做就做真实的自己

控制好自己的情绪

女性上班族压力管理

几种常见减压运动

女人要用理智面对愤怒

第三章 月经：女人花期的标志

月经的基础知识

月经其实是你的好朋友

正确应对月经期的不适

经期护理与保健常识

细心照顾“好朋友”的特殊期

掌控排卵期，掌控身体

用饮食调理月经

用对方法，经期乳房胀痛去无踪

别让痛经变成“杀手”

第四章 瘦身：女人永远都聊不完的话题

容易发胖的生活习惯

燃烧脂肪的秘诀

明星的瘦身攻略

最实用的减肥运动

调节女性身材的食物

能使腿部苗条的水果

和小肚腩说“再见”

不可不减的内脏脂肪

远离减肥误区

第五章 排毒：是为了更年轻

<<30岁女人身体使用手册>>

毒为何物

自我检测体内毒素

30岁女人，你了解排毒吗？

排毒必选的食物

远离有毒的食物

两天饮食排毒菜单

迷你禁食和单一饮食排毒法

简单有效的断食排毒法

排毒瘦身的“五路线”、“四阶段”

血淤型美女健康排毒食谱

水毒型美女排毒减肥食谱

痰滞型美女排毒减肥食谱

解除烟毒，重现活力

轻松扫除“垃圾”之毒

无毒也需要我们维护

第六章 饮食：不一样的女人，不同的饮食习惯

30岁女人应懂的5种吃道

办公室一族的十大饮食危机

30岁的饮食对策

女人最需要的八大营养素

30岁白领饮食的健康规则

维生素女人的营养菜单

女子有糖颜不老

调理女性身体的健康食品

食物预防心脏病

食疗降脂最安全

精于煲汤的女人懂得生活

女性的健康饮食习惯

食物保健养生之道

保持蔬菜营养的方法

正确补钙对女人尤其重要

熬夜女人容颜不老的秘密

电脑族女人的营养选择

电脑一族每天必喝的健康茶

白领合理晚餐益处多

30岁女人选择素食的十大理由

30岁白领的一日三餐

第七章 运动：30岁了，我们也可以快乐运动

运动能放松情绪，消除紧张

怎样运动最有效

聪明简单地来锻炼

办公室里的小运动

胸部健美运动

平腹——女孩的性感之源

留意健身时的危险讯号

瑜伽健身

<<30岁女人身体使用手册>>

上班途中的简单健身法

午饭后最适宜的动作

起床同步健身法

家庭情趣健身操

沙发健身操

睡前简易床上操

第八章 休闲：会休息和放松的女人，都是珍爱自己的女人

好的睡眠让女人变得更漂亮

调整睡姿，健康女人睡出来

吃对食物，夜夜安眠

闲暇时读一本好书

洗个热水澡，也能给你带来快乐

冥想帮你驱赶压力

按摩帮你推掉所有压力

睡眠是放松身心的法宝

用音乐给自己减压

女人都喜欢休闲减压

通过旅游放松自己

第九章 保养：女人一定要重视日常对身体零件的保养

主动妇检的女人是聪明女人

乳房的自我检查

养成好习惯，保养子宫

保养卵巢让女性留住青春

养肾是女性的美丽与健康之源

消除废气，腹胀不再来

常给肝脏减减负

健康生活预防胆石症

消除水肿的方法

女人和补血有关

吃对食物给血液排毒

保养内分泌，才能更美丽

第十章 养生：实用而且简单的女人养生术

女性八种体质的养生方法

30岁女人的内分泌调理

简简单单关爱女儿身

从细节入手保养身体

自我调节帮女性赶走疲劳

顺应四季的女性养生方案

女性寒冷季节要远离的健康误区

生活细节让职场女性远离亚健康

日常小病自己解决

女人一定要掌握的对症喝水

正确喝水，做个健康美人

常见的肌肤疾病及预防

清洁是皮肤保养的第一步

30岁小美女的健康保养秘诀

七件事让你健康美丽

<<30岁女人身体使用手册>>

流产后，把伤害降到最低

第十一章 防病：不要让可怕的疾病成为健康杀手

容易困扰女性的疾病

女性易得的疾病——贫血

多多注意身体分泌物

白带异常的病理性原因

轻松摆脱宫颈炎的困扰

遭遇子宫肌瘤不必惊慌

宫颈癌要防治结合

帮女性朋友远离子宫脱垂

盆腔炎的治疗和保养

乳腺肿瘤的预防与治疗

健康饮食预防乳腺癌

走近卵巢癌

怎样预防卵巢癌

积极预防、治疗阴道炎症

不要忽视小痒的问题

私处变白要及时就医

了解不正常的阴道出血

第十二章 孕产：你要做妈妈了吗？

产前必要的准备工作

月经不是怀孕的“报警器”

用对方法，远离孕期烦恼

孕期的心理调试

准妈妈要跟烟酒说“拜拜”

孕期用药要安全

早孕反应的科学处理

提高孕妇产力的方法

令人担心的生产情形

孕妇临产前的注意事项

产程中要与医生配合

分娩后的身体调养

产后妈妈的健康饮食

科学解决产后便秘

产后常见病的个人调理

<<30岁女人身体使用手册>>

章节摘录

节假日，不做孤独的小女人多年来，节假日前或节假日期间的压抑和孤独，已成为许多人的一大难题了。

其主要原因，是家庭和亲密朋友不在一起或与之疏远，自己单独过节总是不令人满意。

也许是因为前一个节日过得很愉快，它还留在你心里。

或者你脑子里已有一个现成的节假日生活的标本，如果你的想法不切实际，你也会因此失望。

怎样克服这个难题呢？

首先，让我们找出一个愉快的或不太孤独的节假日的基本因素，它们通常是：家庭，食物，开心事。

家庭是最难解决的，我们就从这里入手。

你可问自己几个问题：你能与哪些家庭成员，无论远近，进行联系？

或者，你是否早就认定家人比其他任何事情让你更忧愁？

如果没有家庭成员，能否找个替代家庭？

可以是碰巧认识的商店主人。

这些建议似乎难以接受，但在这种情况下，受到欢迎，感受意想不到的喜悦，你无法知道这是多么开心。

无论哪种方式，目的只是要找愿意同你一起度过节假日的人。

要记住，还有许多孤独的人同样渴望有人在节假日相伴，那个相伴的人可能就是你。

不过这些人可能因过分害羞、过分骄傲而不能接近你，那么你能丢开羞怯和骄傲去接近他们吗？

一旦找到伙伴，安排吃的倒很简单，你不必为此花掉最后一个铜板。

只用一两样东西小搞一下，大家就可高兴一场。

让客人也一块儿做饭，则更有趣，还能打破某些尴尬局面，能做出什么食物倒没有关系，重要的是大家一块儿做。

如果客人带了东西来，那就高兴地收下。

准备一点儿饮料、糕点、干果和一个果盘，如果是出门访客，就带上一些水果。

假日不是要节食，而是要享受。

还要准备点音乐，如果你会玩一种乐器，你可自己玩或是邀请他人玩，还可准备纸牌和其他游戏。

节假日孤独是个特殊问题，不过解决这个问题的办法也很多。

如果你一直孤独，可能也感到压抑，这时你需要找一个能交谈的人或地方。

主要应考虑：我怎样安排生活才能有更多时间接触别人？

做些什么事才能使我觉得有所奉献、有所享受？

这些问题都得先问自己，然后仔细考虑自己的想法。

要问自己的最重要的问题是：我现在的处境是我所希望的吗？

也许不是。

如果你是个音乐家，置身于谈论政治的人之中时，会觉得自己像个外人。

而即使你想参与政治，你也会感到自己是外人，因为政治生活中对女人有一种传统的男性敌视。

如果你年龄大了，又会受到年龄歧视，等等，这样的现象相当普遍。

因此你的问题是：我的处境是我想要的吗？

我对呆在这里感兴趣吗？

如果答复是否定的，那么下一个问题就是：怎么找到我可与之建立联系的人？

在什么地方，用什么方法，能对我有所帮助？

直到把机会都用尽，机会就存在于周围与你志趣相投的人之中。

女性告别忧郁有绝招专家指出，女性多数期望完美，面临压力容易比男性更为沮丧，也容易陷入无法达到预期完美的焦虑中。

然而，女性却相对有较少的能力来解决问题，在这种因素的作用下，女性自然比男性容易患忧郁症。

再者，由于激素分泌的波动，或者隐性更年期的提前到来，女性忧郁症也呈现年轻化趋势。

要想驱除忧郁，你只要用希望替代失望，用乐观替代悲观，用镇定替代不安，用愉快替代忧郁就够了

<<30岁女人身体使用手册>>

另外，保持身体的健康也很重要，甜蜜的睡眠和清爽的神智，都是可以减少忧郁的妙方。
那么，女性上班族该如何摆脱忧郁症呢？

1.为自己制定简单的任务即使是你自己觉得工作没有兴趣和缺乏动机，每天也要完成一些简单的任务，如给客户打个电话或者是写一封信。

虽然你可能觉得这样做的意义不大。

但是请把它看作是良好感觉的一个开端。

2.把自己的活动记入日记中每一天结束后，把自己一天所做的工作记录下来。

按照这些工作内容带给你的快乐程度把它们排列出来，并且有意识地计划做更多自己喜欢的工作。

3.多与朋友和家人沟通你可以多与信任自己的密友和家人进行沟通，你可把自己的感受告诉他们，让他们为你分担一部分忧愁。

4.多吃鱼类等食物国际脂肪酸和脂质研究协会年会指出；人们应多吃鱼、蛋等含丰富 Ω -3脂肪酸的食品，以促进精神健康。

研究发现：含丰富 Ω -3脂肪酸的食品不仅能防止忧郁症，还有助于提高工作能力。

孕期经常吃鱼的妇女，患抑郁症的概率比不吃鱼的要小得多。

5.多进行一些运动你可以在下班之余有意识地多做一些身体方面的锻炼，即使仅是散步或者是游泳之类的锻炼。

在锻炼的过程中，体内会产生自然的抗忧郁激素。

此外，养花、种草和阅读一类的活动也有助于分散你的忧郁思想。

6.检验自己的目标不要去想自己的生活应该往哪个方向走，而是应该考虑你是否在做自己真正想做或者是倾向于去做的事情。

当然，如果你的心情没有立刻好转，别因此而感到不安，那需要一点儿时间，只要花费时间，你就可以击败忧郁，走出阴霾。

<<30岁女人身体使用手册>>

编辑推荐

最好的医生也只能医治疾病，而你自己却能让身体不出毛病。

让时间停驻的秘密不在于使用越来越高级的化妆品，而是净化身体和心灵的每一个角落，提升肌肤和身体活力。

健康是吃出来的，动出来的，也是养出来的。

在30岁这个美丽的季节，一定别忘了保养自己的身体。

不要让“年轻时拿命挣钱，老年时拿钱换命”的悲剧发生在自己身上。

健康对于美丽女人，是永葆娇艳的灵丹妙药，只有健康的女人才能拥有幸福的生活。

女性健康的标准是什么呢？

没有疾病就是健康吗？

其实，我们身体的每一点状况，都可以通过饮食、运动等来调理，都可以把状况消灭在萌芽状态，都可以让身体更健康地享受阳光，享受美好的生活。

如果你是一个聪明的女人，在30岁这个美丽的季节，一定别忘了保养自己的身体，让健康随自己远行，让健康的自己实现灿烂的梦想。

局部减肥的效果并不好，仰卧起坐并不能减少腹部脂肪、缩小腹围。

就像踢腿不能减少臀部脂肪、缩小臀围一样。

我们所提倡的排毒，是一种自然的、有效的、充分发挥人体自身排毒能力而无需过多依赖外力的全面排毒。

这种自然排毒应该是一个每时每刻都在运行的过程，它与我们的生活同步，并渗透进生活的每一个角落。

坐着的时候随时轻轻地伸一下脖子。

有些慢性头疼病是由于颈椎接合处和神经损伤引起的，而人们长时间保持坐姿最容易引发这种损伤。

阴道炎是一种常见的妇科疾病。

由于患病部位的特殊性，很多女人把它视为“见不得人”的病症。

这实在很冤枉，导致阴道炎的原因有很多，跟“不讲卫生”、“不洁”并没有必然的联系。

心理健康看“三良好”：
良好的性格情绪：性格温和，情绪稳定，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处世能力：观察问题客观现实，具有较好的自控力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系：助人为乐，与人为善，与他人相处融洽。

身体健康看“五快”：
吃得快：进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭。

这说明内脏功能正常。

走得快：行走自如，手脚灵敏。

这说明精力充沛，身体状态良好。

说得快：语言表达正确，说话流利。

这说明头脑敏捷，心肺功能正常。

睡得快：有睡意，上床后很快入睡，且睡得好；醒后精神饱满，头脑清醒。

这说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

便得快：一旦有便意，能很快排泄完，且感觉良好。

这说明胃肠功能良好。

<<30岁女人身体使用手册>>

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:<http://www.tushu007.com>