第一图书网, tushu007.com

<<女性健康全书>>

图书基本信息

书名：<<女性健康全书>>

13位ISBN编号：9787511302144

10位ISBN编号：7511302149

出版时间：2010-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：浩子

页数：273

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

第一图书网, tushu007.com

<<女性健康全书>>

内容概要

当今社会生活的节奏越来越快，女人们每天穿梭于行色匆匆的人群之中。
一提起女人，人们很容易联想到那些衣着光鲜的靓女们。
殊不知，沉重的工作压力、无规律的饮食习惯等，让她们在展现自身光彩与荣耀的同时，也无奈地透支着健康。
　　确实，在我们的日常生活当中，又有几人能够真正做到重视自己的健康呢?在环境污染严重、工作繁忙和生活节奏加快的今天，也许你只顾着忙工作、赶时间、赚钱了，而对于健康问题，你有没有用“显微镜”去真正地透视过呢?也许你的回答是：“我没有时间!”。
　是的，雨后庭院，春光明媚，满目青枝，绿红相扶，一派春意盎然，而你却没有时间欣赏；花开时，你在电脑前策划；花盛时，你在忙碌着落实各项工作……在你的生活中，永远没有停下来的时候。你的脚步在一路的奔跑中，有没有发现，你已经把健康抛到了九霄云外!直到有一天，你的身体突然出现了不适，你才惊觉：“呀!我生病了!”而生病的主要原因是什么呢?

第一图书网, tushu007.com

<<女性健康全书>>

书籍目录

第一章　健康女性——美丽着，健康着　1.女性要重视健康　2.面对妇检请别走开　3.白领丽人的健康危机　4.于细节处保养你的健康　5.风情万种的40岁女性　6.女人的隐秘女人知　7.“峰”景这边独好　8.珍爱女性的“人体长城”　9.女性毛发隐藏的秘密　10.造化奇妙的女儿身　11.女性的那一点“守宫砂”　12.别把它当做脏东西　13.麻烦的“好朋友”　14.不可不知的排卵期第二章　心理保健——心态是最好的药　1.健康女性应该拥有平和的心态　2.宽容是一种健康的心态　3.做一个可爱的“糊涂”女人　4.积口德就是给自己树立美丽健康的形象　5.女人告别虚荣　6.平平淡淡也是一种美　7.放下你的攀比之心　8.女人拥有“不在乎”的资格　9.享受生活是你的权力　10.回归一个凡人的平常心　11.挫折中美丽而坚强的身影　12.苛求完美其实是一种病态　13.祛除心灵的斑点　14.健康的女性不与自卑同行第三章　科学饮食——谨防病从口入第四章　美容化妆——要美丽，更要健康第五章　运动休闲——我运动，我健康第六章　职场保健——做办公室里的健康专家第七章　性爱和谐——细微之处增添“性”福第八章　生活习惯——细节决定健康第九章　养生之法——让健康一直到老第十章　疾病用药——为健康上一把锁

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 健康女性——美丽着，健康着女性要重视健康健康对于职业女性，是事业成功的必要保障，一个终日病恹恹的女人根本无法在竞争中生存；健康对于美丽女人，是永葆娇艳的灵丹妙药，健康比世界上任何一种化妆品都更有效，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?世界卫生组织给健康制定了一个标准，女性朋友不妨自己对照一下。
他们把健康分为躯体健康和心理健康两方面。
躯体健康可用“五快”来衡量：1．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。
2．走得快：行走自如，活动灵敏。
这说明精力充沛，身体状态良好。
3．说得快：语言表达正确，说话流利。
这表明头脑敏捷，心肺功能正常。
4．睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，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与抑制的功能协调；且内脏无病理信息干扰。
5．便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉良好。
这说明胃肠功能良好。
心理健康可用“三良好”来衡量：(1)良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《女性健康全书》编辑推荐：一部让女人保持健康与魅力的生活指导书。
作为女人，你是否知道咖啡不能经常喝、零食不能随便吃、烟酒不能沾、休息一定要按时？
在不知不觉中，你的健康已经受到了威胁，你已经透支了自己的健康。
不健康的生活方式将成为人类健康的头号“杀手”只要女人们能够做到：合理饮食，重视睡眠，注意运动，做好心理排毒，警惕职场综合征，养成良好的生活习惯，认真对待自己的身体，就会永葆健康和美丽！
〈br〉健康女人四件事〈br〉一 唠叨：日本一位著名心理学家对5700名24岁以上的女性调查发现，半数以上的年轻妇女喜欢跟她的丈夫或好友倾诉内心的痛苦和烦恼，这些人的身体都比较健康。
与此相反，约有1／3的女性是以酗酒，吸烟及用安眠药等方式来解决压力和不满，结果她们都不同程度地患有神经衰弱、月经失调，高血压等疾病。
〈br〉二 撒娇：正常女性体内调节神经，血管功能的激素有两类：使神经兴奋，血管收缩的肾上腺素、肾激素等；使神经抑制，血管舒张的乙酰胆碱、血清素等，爱撒娇的女子血液中血清素，乙酰胆碱的含量远远高于不爱撒娇的女子，她们性格温柔、待人和气，不易发脾气，也较少发生身心疾病。
〈br〉三 哭泣：美国学者研究后发现，人们在情绪压抑时，会产生某些对人体有害的生物活性成分。哭泣后，情绪强度一般可减低40%，而那些不爱哭泣，没有利用眼泪消除情绪压力的结果是，影响身体健康，促使某些疾病恶化，比如结肠炎，胃溃疡等疾病就与情绪压抑有关。
〈br〉四 吃零食：生理解剖表明：女性的胃内食物容纳要比男性少三分之一，所以每餐进食量少，往往不到进餐时间就产生强烈的饥饿感。
此外，处在青春发育期的女性，月经常常不规律，因精神紧张、身体不适从而影响胃口，总想吃些刺激性食物，因而自然而然地养成了爱吃零食的习惯。
这种习惯对维持身体健康十分有利，能对胃肠功能起到保护作用，并不断提供机体营养。

第一图书网, tushu007.com

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