

<<活力女士保健10要素>>

图书基本信息

书名：<<活力女士保健10要素>>

13位ISBN编号：9787807060727

10位ISBN编号：7807060727

出版时间：2005-7

出版时间：上海远东出版社

作者：孟宪武

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>

<<活力女士保健10要素>>

内容概要

当代女士对生活有着许多美好的理想：满意的工作、丰裕的收入、舒适的家庭、温馨的亲情、可爱的宝宝……然而这一切必须构筑在一个健康的身心基础之上。

没有健康，任何的理想都将化为泡影。

作者精心编撰了这本《活力女士保健10要素》。

目前在于给各位女士读者提供一个身心健康的准则，在自己每天的生活工作中，对健康问题也有个参考。

细心的读者可以从目录中看到“要素一”、“要素二”等总共十节的顺序，都是和其所有介绍的内容数目相呼应的。

这也是作者试图加强女士读者们对本书内容的记忆，以便于在生活中应用、在实践中操作而“处心积虑”加以安排的。

特别是最后，作者根据最新的资料，补充了“现代女性应具备的健康新观念”，更加提高了本书的时代性和实用性。

<<活力女士保健10要素>>

作者简介

孟宪武，天津医科大学副教授，中国性学会常务理事兼秘书长、中国心理卫生协会理事，中国临终关怀专委会副主委兼秘书长，天津怡泰医院副院长，现从事性科学、心理学方面的研究、数学和临床工作。

主编、合写《人类死亡学论纲》等专著18部。

<<活力女士保健10要素>>

书籍目录

要素一 心理健康摆在首位 现代女士的养心之道 大龄女士婚姻心理多障碍 学会克服精神恐惧 直面心理适应不良 假如出现恐慌症 大步走出“第三状态” 开同身影的抑郁症要素二 弹好夫妻“性曲(趣)” 二重奏 新娘面对新婚第一夜 打碎对女士的性压抑 找回快感——抛开令人难堪的性交疼痛 减少或避免性交疼痛的对策 知己知彼——学会猜透丈夫的“性”思 奉献换得“性”福来 试着延长丈夫的性交时间 丈夫“出轨”——是可忍孰不可忍 白发翁媪也媚好——老年女士的性生活 性爱有益健康要素三 警惕“三类病”——癌症、糖尿病和心脑血管病 乳癌防治八法 警觉卵巢癌 中年女士易患糖尿病 糖尿病的预防 糖尿病饮食控制的误区 中年女士关注心脏病 不容忽视的疼痛——心绞痛 脑血管疾病的诱因与预防 女士预防中风的措施要素四 跳好婚、孕、生、育“四步舞” 配偶的科学选择 特殊情况下女士配偶的选择 婚前检查非常重要 高龄女士怀孕麻烦多 驱散不孕的阴影 警觉孕期的异常征候 胎教方法须正确 不要随意剖腹产 产妇“坐月子”要“六防” 母乳喂养宝宝好要素五 坚持饮食保健五原则要素六 远离六种坏习惯要素七 平安度过女性一生七阶段要素八 练就科学健身“八段锦”要素九 理顺穿戴美容九件事要素十 学会防治十种女士病附：现代女性应具备的健康新观念

<<活力女士保健10要素>>

章节摘录

书摘大龄女士过了婚恋最佳时期，可能会出现如下心理障碍，不妨先自己对照一下：有没有自卑心理？——有的女士会认为，年过三十还孑身一人、独守空闺，有点不太光彩。

当亲友以关心的口吻询问自己的婚事时，甚觉汗颜，极为悲观失望，认为爱情再也不会光临，从此与爱情无缘了。

因此，她们要么把自己的心扉关闭起来，不去追求，即使真情男子到来，也会“十叩九不开”。

要么走向另一个极端，屈于社会、父母、朋友的压力和影响，采取随大流的做法，草率地找个人结婚，凑合着完事。

有没有封闭心理？——一些女士本来就比较内向，不善交际，更不愿在婚姻问题上采取主动态度，甚至不愿与结过婚的同事来往。

从此将自己关在个人的小天地里，喜欢一个人独处，使交际范围变得十分狭小。

这样的心理实际上大大减少了择偶的机遇。

其实，她们这种“姜太公钓鱼——愿者上钩”的心态，只会使自己变得十分清高，会使相当一部分对她们感兴趣的男性望而却步。

何况，婚姻是一种双向选择，如果按兵不动，双向成了单向，岂不是一下子少了一半的机会？有没有逆反心理？——也许你以前因为过高的择偶要求而失去了很多机会，就应该吸取教训，变得现实些。

可是有的女士反而把高标准守得更严，认为“已经如此，条件不能降低，否则让人笑话”，结果这种心态使她们更加精挑细选，苛刻要求。

她们把爱情理想化，缺乏现实感，总希望自己的爱情像小说描写的那么浪漫：月白风清，白马王子突然从天而降；一见钟情，爱情之花突然奇迹般地大放光彩。

于是乎在这种梦幻中自己的青春就悄悄地溜走了。

大龄女士是迟开的花，却同样美丽灿烂。

尽管她们有着这样那样的心理障碍，但她们的心理却始终深藏着一种常人难以觉察的心理倾向，即渴望异性的真诚关爱，渴望对异性的柔情万般。

这时，如果有适当的男性，予以细心的体贴和无微不至的关爱，一定能点燃她们深埋着的爱的火种，打开她们的心扉。

但是，真正的上帝还是大龄女士自己，如果自己束缚自己，自己剥夺了爱与被爱的权利，那么只会让生命之树过早地枯萎。

让我们积极地行动起来吧！P4-5

<<活力女士保健10要素>>

媒体关注与评论

书评学会“秀”出万种风情，学会点燃他的激情，了解自己的睡商，天天洗头，按“气象指数”生活，心情不好易得皮肤病，染发像吸烟一样有害。

<<活力女士保健10要素>>

编辑推荐

当代女士对生活有着许多美好的理想，然而这一切必须构筑在一个健康的身心基础之上，那么，当代女士如何才能牢牢地守住健康这个根基呢？本书将授您10要素法宝，让您秀出万种风情，成为身心健康、永葆健美的活力女士！

<<活力女士保健10要素>>

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>