

<<女人不可不知的118个养生细节>>

图书基本信息

书名：<<女人不可不知的118个养生细节>>

13位ISBN编号：9787117154000

10位ISBN编号：7117154004

出版时间：2012-3

出版时间：人民卫生

作者：张卫东//陶红亮

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>

## <<女人不可不知的118个养生细节>>

### 前言

随着现代生活水平的不断提高，女性的养生保健意识也大大提高，在女性保健意识提高的同时，也不免出现了很多困惑着女性的问题，有许多人并不大注重生活中的养生细节，忽视了在日常生活中的细节对自己长期的养生保健的作用，结果导致了各种病症的发生。

在我国当今社会，女性的生活和工作压力空前加大，特别是中年女性面临着上有老下有小的处境，许多人无暇顾及或忽视自己日渐衰老的容颜和身体，眨眼间青春已逝不能复返。

例如：女性到中年时皮肤再也没有年轻时的细嫩靓丽好看了，皮肤相继出现了粗糙、晦暗、斑块等美容障碍；身材也没有年轻时那样窈窕淑女，胸部也不再挺实丰满，腹部的脂肪堆积得越来越多，臀部就像两座小山一样隆起的赘肉。

女性的S曲线美没有了，体形也发生了变化，俨然成了一个大枣核形。

尤其是40岁在右的中年女性，还会有各种疾病的发生，这让我们深感困惑！

近年来女性乳腺增生、乳腺癌、子宫肌瘤等病症，不论是在大城市还是在农村都频繁发生。

那么，除了社会和生活的压力以及年龄的增长之外，究竟是什么原因致使出现了这一系列的早衰和病症问题呢？

原因当然是多方面的，但如果我们能够系统和科学地学习一些养生知识和养生方法，能够珍惜自己的容颜，能够提前保养自己的身材，能够像关爱孩子一样关爱自己，就不会出现过早衰老或者各种病症了，同样也不会花费高昂的医疗费用。

女人天生就是爱美的，而且是永远爱美，帮助您将自己打造成魅力、时尚健康的女性是《女人不可不知的118个养生细节》的重中之重。

促进健康是个系统的工程，不是仅靠一种养生方式或一种保健品就能做到的事，必须从日常生活中的点点滴滴做起，必须实实在在地养成良好的生活方式。

正如美国科学家斯蒂芬妮·丘维说的：“改变生活方式永远不算晚。

即使你到中年或是更晚才开始不生病的生活方式，你都能从中获益。

”俗话说得好：“养生无大道，小道也奏效！

”也许你没有能够取得你理想中的人生宽度，但，你完全可以通过健康的生活方式来控制你的生命长度！

选择健康的生活方式是我们获得健康、减少疾病的最简便易行、最经济有效的途径。

《女人不可不知的118个养生细节》会让中年女性掌握一定的养生知识，轻松地检测自己的身体健康状况。

例如：女性血虚是目前社会中女性最容易出现的病症，本书就从女性血虚的几种表现，为什么会出现血虚，血虚的症状表现，应如何预防和避免血虚，以及通过什么方法调理和治疗等，全面地做了较详细的介绍和说明。

《女人不可不知的118个养生细节》一书将会带领中年女性走进轻松、愉快的国度，在这里，你们将会远离一些不健康的生活方式，将会摆脱对未知疾病的担惊受怕，将会远离美容、肥胖等问题带来的困扰，将会获得最佳的保健窍门和养生知识，从而过上幸福的生活。

为了方便中年女性朋友更畅通地阅读，更清晰地理解，更容易地掌握养生，《女人不可不知的118个养生细节》前有导语、后有提示，从头到尾细致入微地关爱呵护女性的健康，对中年女性朋友们所关注的健康、美容、身材的保持、疾病的预防等，作出了详细的阐述和明确的解答。

本书所讲的方法都很实际，每个方法都深藏着健康美丽的真谛，可以帮助中年女性朋友解决实际问题。

女性健康养生对早衰、疾病的预防和控制，具有不可忽视的重要作用，因此关爱呵护女性健康是我们当今社会义不容辞的责任。

最后希望中年女性朋友们能够认真体会和阅读本书，并学习和运用书中的养生方法，让中年女性在现代繁杂的社会里一样展现青春魅力，展现不老的容颜！

## <<女人不可不知的118个养生细节>>

### 内容概要

本书将女性应掌握的养生知识全面阐述，事无巨细。

例如：女性血虚是目前社会中女性最容易出现的病症，本书就从女性血虚的几种表现，血虚的成因，应如何预防和避免血虚，以及通过什么方法调理和治疗等，全面地做了较详细的介绍和说明。

本书将会带领中年女性走进轻松、愉快的国度，在这里，你们将会远离一些不健康的生活方式，摆脱对未知疾病的担惊受怕，远离美容、肥胖等问题带来的困扰，最终获得最佳的保健窍门和养生知识。

本书由张卫东、陶红亮主编。

## <<女人不可不知的118个养生细节>>

### 作者简介

张卫东，1953年出生。

毕业于河北承德医学院医疗专业，本科学历，承德市妇幼保健院临床工作。

出身医学世家，主任医师。

全国医师资格实践技能考官，河北省卫生系统高级评委，2010年承德市优秀专家。

近年来共发表论文近百篇，参与多部著作撰写。

目前，张卫东主要从事养生保健知识方面的研究和讲座活动，其养生观点备受业内专家推崇。

陶红亮，现为国内著名生活类畅销书作家。

致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作，出版健康科普书籍百余万字。

作品不仅畅销大陆，且多市图书版权输出到中国港、台地区。

因其图书通俗易懂、科学实用深受广大读者喜爱。

主要著作有《子女关爱父母健康枕边书》、《丈夫关爱妻子健康枕边书》、《妻子关爱丈夫健康枕边书》、《最好的健康给父母·身卷》、《最好的健康给父母·心卷》、《黄帝内经》使用手册3：国医养生妙方（精华版）等。

## <<女人不可不知的118个养生细节>>

### 书籍目录

#### 第一章 自测自评——女性养生面面观

1. 女性营养健康标准
2. 你有哪些不良生活习惯
3. 掌握好你的BMI体重指数
4. 测测你的三酸甘油酯是否正常
5. 女性注意避免遇到血虚
6. 睡眠质量与身体健康的关系
7. 从身体气味了解你的身体状况
8. 营养健康状况发质面面观
9. 眼睛和牙齿是女性营养风向标
10. 从嘴唇读懂身体中的毒素

#### 第二章 养生养心——女性魅力要靠养

11. 最好的医生是自己
12. 中医养生理论解码女性衰老
13. 你属于中医学中的哪种体质
14. 女性饮食养生法概述
15. 女性食粥的养生功效
16. 女性养肾是健康之本
17. 你的气血是否通畅
18. 当心！

#### 不要成为“冷女性”

19. 女性根据血型做自我调养
20. 女性脾胃虚弱知多少
21. 帮你快速入睡的10种助眠食品

#### 第三章 养生常识——成为自己的营养师

22. 优质蛋白让生命更有活力
23. 女性爱上深海鱼的好脂肪
24. 纤维素有效帮助肠胃蠕动
25. 矿物质让女性永葆青春
26. 均衡是科学配餐的首要原则
27. 健康饮食金字塔洞悉女性营养实质
28. 让女性更知性的OL健脑食品
29. 提高女性记忆力的食物
30. 美丽女性爱吃醋
31. 女性如何巧补钙

#### 第四章 养生雷区——女性应熟知的饮食禁忌

32. 女性科学补水不可太勤
33. 女性吃鸡蛋有说法
34. 有些食物千万不可空腹食用
35. 爱美女性切忌把水果当正餐
36. 五种果蔬皮女性不宜食用
37. 避免过量饮用维生素C饮料
38. 健康女性必须远离烟酒
39. 糖和咖啡因让你负担重重
40. 女性贪吃零食害处多

## <<女人不可不知的118个养生细节>>

- 41.一日三餐绝对不可凑合
- 42.女性必须熟记的食物相克表
- 43.切忌忽略麻辣火锅对身体的杀伤力

### 第五章 窈窕美人——女性身材华丽蜕变

- 44.女性减肥时应当养成的好习惯
- 45.最具成效的常见瘦身食品
- 46.向明星学习饮食减肥法
- 47.正确认识药物减肥
- 48.吸脂减肥你真的了解吗
- 49.加班后可放心食用的瘦身消夜
- 50.饮食里的减肥学问
- 51.简单有效的减肥“小动作”
- 52.健康有效的饮茶减肥法
- 53.关于酸奶减肥你需要知道的

### 第六章 面子问题——让女性青春永驻

- 54.痘痘“拜访”的原因及防治
- 55.巧祛痘印换回美丽肌肤
- 56.全面跟进做零毛孔女性
- 57.去除皱纹的饮食护肤法
- 58.黄褐斑和雀斑的防治妙法
- 59.轻松远离眼袋全攻略
- 60.告别烦人的黑眼圈
- 61.高钾食物加按摩塑造迷人瓜子脸
- 62.吃对食物令你拥有健康肤色
- 63.美女吃出来的靓丽秀发
- 64.女性一定要保护好我的手

### 第七章 性感女人——性感女性的养生秘籍

- 65.女性营养美唇计划
- 66.木瓜的神奇丰胸功效
- 67.美臀食物吃出S线条
- 68.吃肉让女性变性感
- 69.给卵巢做健康SPA
- 70.改善女性性生活的食物
- 71.房事损耗过大的食补方案
- 72.简单三招让自己拥有迷人体香
- 73.黑巧克力使爱情更浪漫
- 74.悄悄爱上杏仁的味道

### 第八章 经期养生——呵护自己做健康女性

- 75.女性经期的饮食原则
- 76.月经周期是女性健康的“晴雨表”
- 77.女性经期每天必吃的食物
- 78.女性经期增进食欲的食物
- 79.女性经期饮食有禁忌
- 80.荤素合理搭配,积极防缺铁
- 81.女性经期不宜过度进补
- 82.维生素E给卵巢加“油”
- 83.低脂高纤维饮食可减轻经期疼痛

## <<女人不可不知的118个养生细节>>

84.可以缓解痛经的红酒炖苹果

85.女性经期食用榴莲的神奇功效

### 第九章 孕育养生——女性孕期饮食方案

86.孕育健康胎宝宝所需的营养

87.孕前服用叶酸有讲究

88.最适合孕妈妈吃的水果

89.孕期需远离这些“美食杀手”

90.让妈咪宝宝健康的饮食

91.孕期多种维生素必不可少

92.妊娠糖尿病的饮食指导方案

93.孕晚期的可行性营养补充

94.摆脱这些孕期饮食困惑

95.让孕妈妈不发胖的营养妙招

### 第十章 合理饮食——预防女性常见疾病

96.防治感冒的饮食小妙招

97.预防视疲劳的营养饮食

98.中年女性贫血的营养对策

99.预防秋冬季呼吸系统疾病的饮食方案

100.让中年女性远离乳腺增生

101.预防女性“乳腺癌”的全攻略

102.调理中年女性神经衰弱的饮食攻略

103.积极预防“快餐综合征”

104.普洱茶保健养生治便秘

105.有效消除胀气的妙招

106.谨防骨质疏松“盯上”中年女性

107.食疗配方巧治白带异常

### 第十一章 健康营养——送给女性的饮食锦囊

108.营养美食既养胃又开胃

109.预防中年女性心脏病有妙招

110.中药减肥茶帮女性排毒消水肿

111.冬春季节的饮食养生增强体质

112.春季饮食健脾养肝是关键

113.谨防糖尿病找上中年女性

114.健脾益气的营养饮食

115.中年女性防癌抗癌的饮食原则

116.高血压患者的饮食法则

117.增强免疫力的健康食物

118.积极摆脱亚健康状态

### 参考文献

## <<女人不可不知的118个养生细节>>

### 章节摘录

版权页：生活中，很多我们习以为常的习惯和做法，都在无形中破坏着女性的身体功能，吞噬着女性的美丽容颜和健康体质。

那么，哪些习惯属手不良的生活习惯呢？

不良的生活习惯是中年女性健康和美丽的隐形杀手。

了解自己有哪些不良生活习惯，有助于女性朋友们更好地把握自己的幸福健康人生。

迟睡迟起，困了才睡因为生活、工作和家庭的压力过大，睡眠质量越来越成为困扰女性健康的重大问题。

快节奏的生活和重重压力使得女性的睡眠质量越来越差。

于是由此引发的一系列疾病频频出现。

不健康的睡眠能够无情地夺走女性光鲜靓丽的皮肤和健康的体质。

40岁以后，女性很多生理功能开始下滑，抵抗力也渐渐不佳，睡眠质量就变得尤为重要。

快节奏的生活和家庭的压力。

使得越来越多的女性习惯手迟睡迟起和困了才睡的生活状态。

对一个正常人而言，凌晨零点到三点之间是睡眠质量最好的时段。

作为女性更是不能耽误这3个小时的黄金睡眠期。

一个追求健康的女性，要保证自己能够在22：00~22：30上床休息，以保自己在零点到三点的时候处在深度睡眠的状态。

另外只有保证了早睡。

才能做到早起。

早晨醒来，生理功能开始分配工作，各项“部门”开始进入紧张的工作状态，如果起床太晚，身体功能就无法适应正常的身体运作。

导致女性精神不佳，身体乏力，肌肉酸痛等。

而长期熬夜，困了才睡，易导致女性朋友因神经系统过度紧张，而产生神经衰弱，引发溃疡病、冠心病和高血压等一系列疾病。

长期得不到高质量的睡眠还容易让女性朋友的大脑受到损伤，导致脑力早衰。

轻视早餐由于早上的时间比较紧张，很多女性在打理好家务之后就会自然地忽略吃早餐，或者随便吃一点。

于是很多女性很自然地就将早餐和午餐放到一块儿解决。

而将两餐放到一起吃，饭量就会比平时增加。

女性的胃部比较脆弱，在空了半天后突然进食很多，就有可能消化不及，出现胃痛、腹胀的情况。

特别需要明白的一点是，我们的身体在饿了太长时间后，对营养的吸收会更加有力，想要保持身材的女性，该审视一下自己的饮食习惯了。

感觉口渴才喝水很多女性总是忙家务或者工作忙到顾不上喝水，但是如果我们身体缺了水，就会导致口干舌燥、精神不振、浑身乏力，甚至容易使肝和肾的功能下降，从而引起一系列的疾病。

当我们感到口渴的时候，我们的体内早已是严重缺水的状态了。

中年女性比较容易息高血压，如果身体长期缺水，就会造成血容量不足、血液浓缩，使得血液的黏稠度变高，很容易诱发脑血栓等相关疾病。

多愁善感和爱发怒很多女性由于追求完美和比较要强，总是对自己身边的事物感到不满，于是动不动就发怒，也时常多愁善感，总觉得自己遭遇的就是不好的，总是不停地为家庭和单位操心。

事实上，经常发怒和生气、忧郁。

对身体有百害而无一利。

人的情绪直接影响着各项身体功能的正常运作，就像有人说的“一切顽固的忧愁和焦虑，都能够给疾病大开方便之门”。

常吃止痛药和失眠药在多项调查中，我们看出，很多中年女性朋友，通常需要服用安眠药才能够入眠，时间长了，都没想过尝试自然睡眠，总习惯在睡前服用安眠药。



## <<女人不可不知的118个养生细节>>

而身体有些病痛的时候也总是依赖止痛药物。

但是这些药物一般都是通过抑制我们的神经来传导物质，以达到促眠或止痛的效果。

40岁以后，如果你还是习惯于长久使用这类型的药物，就会使得你的记忆持续降低，常常健忘。

## <<女人不可不知的118个养生细节>>

### 编辑推荐

《女人不可不知的118个养生细节》编辑推荐：自古以来人类永恒不变的话题——健康与美丽。这里有女人永葆青春的秘诀，《女人不可不知的118个养生细节》可引领你走向真正的健康，成为最魅力、最幸福女性，此书被称为现代中年女性健康养生的指路明灯。当你在选择养生类书籍时，你可能有些茫然，但我告诉你，《女人不可不知的118个养生细节》是一本从头到脚无一不关照女性养生细节的全书，《女人不可不知的118个养生细节》内容丰富自然、通俗易懂又不失知识的浑度。

<<女人不可不知的118个养生细节>>

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>