

<<中年妇女保健手册>>

图书基本信息

书名：<<中年妇女保健手册>>

13位ISBN编号：9787504835154

10位ISBN编号：7504835153

出版时间：2002-6

出版时间：农村读物出版社

作者：张锦年

页数：302

字数：280000

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>

## <<中年妇女保健手册>>

### 内容概要

《中年妇女保健手册》首先介绍了中年妇女的生理卫生常识，目的在于使广大妇女了解自己生理特点，做到知常达变，进而阐述了中年妇女的保健知识和方法，使中年妇女掌握更多的饮食保健、运动保健、日常生活保健常识，从而提高自我保健能力，最后介绍了中年常见病的防治办法，使中年妇女明了多发病的综合防治措施。

此外，书中对中年妇女与健美的有关问题也有专门叙述。

## <<中年妇女保健手册>>

### 作者简介

张锦年，教授，1976年毕业于天津体育学院运动系。

现任天津体育学院民族传统体育系系主任、天津体育学院学术委员会。

长期从事体育专业的科研、教学工作，1996年主持的“创建社会体育新专业的探索与实践”获原国家体委优秀教学成果二等奖，先后发表论文30余篇，主编或参

## <<中年妇女保健手册>>

### 书籍目录

前言一、妇女的心身特征与保健 (一) 妇女的生理特点 (二) 妇女的心理特点 (三) 妇女更年期生理与心理的变化 (四) 妇女心身保健要则二、中年妇女的饮食保健 (一) 中年妇女饮食保健常识 (二) 中年妇女要合理地摄取食物 (三) 中年妇女特殊期间的饮食保健指南三、中年妇女的运动保健 (一) 中年妇女运动保健常识 (二) 中年妇女特殊期间的运动保健指南 (三) 适合中年妇女的运动项目四、中年妇女的日常保健 (一) 中年妇女闲暇保健指南 (二) 中年妇女的心理保健指南 (三) 中年妇女特殊期间的日常保健指南五、中年妇女的减肥与健美 (一) 中年妇女肥胖的原因及其危害 (二) 肥胖症的分类与肥胖度的测算 (三) 中年妇女的饮食与减肥 (四) 中年妇女的运动与减肥 (五) 中年妇女的运动健美指南六、中年妇女常见疾病的疗法 (一) 痛经 (二) 白带异常 (三) 经前期紧张综合症 (四) 功能失调性子宫出血 (五) 外阴瘙痒症 (六) 外阴白色病变 (七) 子宫脱垂 (八) 子宫骨膜异位症 (九) 外阴炎 (十) 阴道炎 (十一) 子宫颈炎 (十二) 盆腔炎 (十三) 乳腺增生病 (十四) 尿失禁 (十五) 更年期综合症 (十六) 糖尿病 .....主要参考文献

<<中年妇女保健手册>>

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>