第一图书网, tushu007.com

<<女人40健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<女人40健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787506462471

10位ISBN编号：7506462478

出版时间：2010-3

出版时间：吴盈 中国纺织出版社 (2010-03出版)

作者：吴盈

页数：275

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40健康枕边书>>

内容概要

女性到了40岁，仿佛进入了“多事之秋”。
面对生理和心理的双重压力，中年女性要正确对待，学会为自己的幸福负责。
《女人40健康枕边书(第2版)》是一本专门为40岁女人精心打造的健康枕边书，从美丽容颜、疾病保健、运动健康、饮食健康等多方面给予中年女性全面的健康保护，并在原书的基础上进行了进一步的完善和增编。
希望《女人40健康枕边书(第2版)》能够常伴您左右，真正成为您的枕边书。

<<女人40健康枕边书>>

书籍目录

第一章 女人40：让美丽继续下去1．健康女人的衡量标准2．过了40，要学会养气色3．女性防老，从40岁开始4．激素撤退埋祸根5．肥胖偏爱中年女性6．40岁女性的皮肤变化7．睡眠是女人容颜的“天然保姆”8．40了，得让内脏风调雨顺9．机体是自身疾病的医生10．排出内毒养容颜11．40岁女人的魅力武器12．穿出40岁的独特韵味13．妆出40岁的成熟魅力第二章 远离疾病：女人常见病的判断与预防1．40岁，得善待自己的腰了2．骨质疏松要早预防3．女性的“魔鬼”时期4．摆脱热潮红的困扰5．轻松对付心悸症状6．告别便秘，肠道顺畅一身轻7．特别警惕乳腺癌8．多种方法防治心脏病9．小小感冒，需要警惕10．远离贫血的困扰11．每年妇科检查不能少12．为什么不到40岁就出现绝经13．盆腔炎的预防和调护14．卵巢囊肿的治疗15．尿路感染的预防和治疗16．痛经的调理17．摆脱宫颈炎的困扰18．子宫肌瘤：女性健康的杀手19．更年期功血的防治20．轻松治疗阴道炎21．积极预防风湿病22．卵巢癌的预防第三章 日常保健：让活力像花儿一样绽放1．呵护卵巢，捍卫乳房2．滋润双手，随时都能做的保养3．重塑迷人的身材4．如何预防乳房松垂5．阴道的清洁养护6．打败干扰睡眠的敌人7．女性的睡姿与健康8．美丽女人睡眠十法9．维生素是女人美丽的源泉10．防治黄褐斑和雀斑11．清除皱纹有妙法12．护肤也应看“天气”13．头部按摩健脑养身14．面部按摩护肤通络15．颈背肩按摩舒活筋骨16．足部按摩祛病免疫17．疲劳是中年女性健康的杀手第四章 坚持运动：带给你持久的健康和美丽1．中年女性的运动保健原则2．找到适合自己的运动项目3．有氧运动，时尚健身的新概念4．室内健美操，简单易学好处多5．运动健身中的十宗罪6．行走是最基础的运动7．巧用社区器械进行美体锻炼8．运动保持中年女性曲线美9．游泳：40岁女人的明智选择10．跑跑跳跳，青春年少11．柔韧，女人的代名词12．女性健美讲科学13．太极拳更适合于中年女性第五章 吃出健康：40岁女人的营养食谱1．40岁女性延长青春的饮食对策2．40岁女性宜常吃的食物3．新女人素食主义的健康法则4．更年期综合征的饮食调理5．煲汤——使女人更“女人”的法宝6．防止肥胖的饮食7．女性应多吃含硼食物8．身体虚冷，饮食调整9．白带异常食疗方10．白开水是最佳排毒饮品11．用食物“吃”掉毒素12．女性补血的食疗菜单13．食物里的“不老仙丹”14．花样水果的美白全攻略15．药食双补，女人一定要滋阴16．草本中药，让你明眸善睐17．健脑食物有哪些18．含有抗抑郁物质的食物19．果蔬健康美人计划20．可以治疗雀斑的食物21．果蔬食品有讲究22．吃巧克力好处多23．食疗消除痛经之苦24．女性阴冷食疗方第六章 调整心理：心态决定女人的幸福1．中年女性心理健康的标准2．女人40要有一颗年轻的心3．心理平衡是健康的关键4．宽容，让女人更爱自己5．知足，成就你的美丽人生6．找出适合自己的舒压方式7．学会从容的生活智慧8．自信是女人美丽的本色9．快乐，永葆心灵年轻的良药10．善笑让女人魅力四射11．将抑郁赶走，摆脱忧郁的困扰12．忙一点儿，心思不过劳第七章 和谐情感：在温馨中演绎幸福人生1．和谐婚姻，让幸福从心开始2．用智慧去经营自己的婚姻3．给对方一些自由的空间4．掌握化解夫妻矛盾与争吵的艺术5．40岁不等于性爱告别期6．不断制造新鲜感7．养生之道贵在情感交流8．40岁女人“醋意”浓9．不要用婚外情来弥补缺失的爱10．避免不健康的性心理11．中年女性性生活“十大禁忌”12．口服避孕药并非百益无害13．温柔始终是女人最强大的武器14．友谊是一生的财富15．让压力在相互倾诉中化解参考文献

章节摘录

1. 健康女人的衡量标准健康，并不是指“没病”这么狭义。
女性健康的定义非常广泛，包含了很多层次，只有健康女性才会拥有持久的快乐人生。
那么衡量健康女性的标准有哪些？
主要体现在心理和身体两方面。
(1)健康从心开始首先，心理健康的女性善于调节和控制情绪。
经常保持愉快、开朗、自信、平和的心情，善于从生活中寻找乐趣，对人生充满希望。
有正确的人生观、价值观。
以奉献为人生的最大乐趣，这样的胸怀开阔、心地无私、笑口常开，这种精神境界是心理健康的重要标志。
其次，能适应并积极改造环境，具体体现在：能够有积极处事的态度，与社会广泛接触，自主改造周围环境，以达到自我方面与社会现实的协调统一。
心理表现要与年龄相符，若出现极端年龄与行为不符的状态，就是心理不健康的信号。
最后，自尊、自爱、自信、自强，具有良好的意志力、自觉性和自制力。
良好心境使人有万事如意的感觉，遇事也能处理自如；消极的心境则使人消沉、厌烦，甚至思维迟钝。
心理健康是一个动态过程。
我们说心理健康，不是说没有失败，没有悲伤，没有痛苦，而是能够有效地进行调整，并在这种状态下，保持良好的心态。
心理健康是一种人生态度，40岁的女人更要拥有这种心态，才会以积极向上、开朗乐观的眼光看待世界，看待生活。
(2)充沛的精力是健康源泉只有充沛的精力和体力，才能从容不迫地应付日常生活以及工作的压力，而不会感到过分的紧张。
女人步人40以后，生理机能开始走下坡路，经常会感到疲惫，没有精神头，这为健康敲响了警钟。
世界卫生组织公布的衡量身体健康标准包括：体重适当，身材匀称；站立时，头、肩、臀位置协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血症状；提高抵抗普通感冒和传染病的能力，头发有光泽，无头屑；肌肉、皮肤有弹性。
女性朋友们，是否都符合这些健康标准呢？
随着年龄的增长，每个人都希望拥有健康的身体。
作为女性更应加强体育锻炼，保证充足的睡眠和休息时间；定期做身体检查(包括妇科、心脑血管、肿瘤等)，养成良好的生活习惯和积极向上的乐观心态。
2. 过了40，要学会养气色怎样判断40岁的女人是否美丽，答案就是看气色。
气色不好的女人就是穿的再名贵，脸上的妆再浓也无法展现出容光焕发的美。
所以一定要摆脱灰蒙蒙的气色，才能散发出迷人的健康美。
怎样养出好气色？
(1)去运动吧，“动”出好脸色无数步人中年的女明星的保养秘籍里必定有“运动”二字。
几乎所有的健康管理专家都不忘强调运动对健康的好处。
不论是游泳，跑步，瑜伽还是动感单车所流的汗都帮助身体排泄出体内废物，使皮肤得到净化，加强新陈代谢，促进消化吸收，调节神经系统功能，改善内分泌功能。
血液循环畅通，气色自然好，汗除了能够帮助排毒，还有一个重要的作用就是美容，正常人皮肤表面汗液与油脂形成一层乳化膜，使皮肤显得润泽。
运动不一定要去健身房，晚饭后散散步，在家里原地踏步走半小时，围着小区慢跑，跳跳舞。
让我们的血液沸腾起来，快乐地出汗，感受体内卡路里的燃烧，好脸色自然来。
(2)“吃”出好气色食补是保养中最有效果也最容易坚持的。
很多食物对身体都大有好处。
其中茄子、大枣、红糖、猪肝、花生等含铁较高可补气血，适宜贫血，脸色惨白，体质虚弱的女性。

西兰花、白菜、莴笋、冬瓜等蔬菜不仅是粗纤维的良好来源，还能在消化过程中带走体内多余的水分，适合经常浮肿的女性。
红枣、胡萝卜、红豆、番茄、草莓、无花果、西瓜等红色食物，有滋补心脾的功效。
动物肝脏，茼蒿，绿茶等，也是对心脏有好处的食物。
在饮食这块儿，挑剔一点没坏处，还有就是多喝水，吃水果，抛弃咖啡，每周吃顿五谷杂粮。
传统的食补，对改善肤色最有帮助。
(3)“按”出好气色中医认为，人体内有很多经络穴位，五脏六腑通过经络相互联系，经络通畅，肌肤才能将体内充足的气血运行到面部，面部肌肤得到滋养，自然会红润，有光泽。
P2-4

<<女人40健康枕边书>>

编辑推荐

《女人40健康枕边书(第2版)》由中国纺织出版社出版。
健康观念是“六十岁以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子。”女人到了40岁，仿佛进入了“多事之秋”，面对岁月在自己身上留下的痕迹，女人要正确对待，要学会为自己的幸福负责。
《女人40健康枕边书(第2版)》在原书的基础上进行了更一步的完善和增编，为40岁女性提供全面的健康之道，希望它能常伴您左右，真正成为您的枕边书。

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