

<<女人健康13讲>>

图书基本信息

书名：<<女人健康13讲>>

13位ISBN编号：9787509156780

10位ISBN编号：7509156785

出版时间：2012-5

出版时间：人民军医出版社

作者：胡界晴

页数：210

字数：218000

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>

<<女人健康13讲>>

前言

当今，随着女性社会地位的提高，女性相应需要付出、承担的就更多，再加上家庭责任，现代女性确实“有点累”，可能会导致一些疾病的发生。

这就需要广大女性朋友学会如何爱护自己，尤其是在35岁以后，在生理顶峰开始走下坡路的时候，要懂得科学养生的理念，学会塑造健康美丽的自我，同时对疾病有一个合理的认识，做到未病先防、既病防变、防治结合、以防为主。

女性从幼童到青春少女，再到育龄期，度过更年期，直到老年期，身体结构及生理都在发生变化，伴随的不健康因素也在变化。

并且每个人的体质也不尽相同，这就决定了不同情况下不同的健康理。

念及美丽塑造方式，中医上叫“因人制宜”，也是现代医学所推崇的个体化对待原则。

如果墨守成规，千篇一律，一种方法传授给每个人，即使多么有效的办法也不可能总是有效，这往往不是在帮助你，而是在害你。

我们本着实用、简单易操作的原则，按照个体化对待的宗旨，从传统中医学和现代医学中汲取相关知识，尽量将专业知识通俗化，分析女人究竟如何爱自己。

全书分为3篇，即“女人应该懂的养生常识”“由内而外，做健康美丽女人”“未病先防，既病防变——疾病也是人生一部分”，旨在告诉广大女性朋友怎样去养生，怎样去塑造美丽的自我，怎样去防治疾病。

养生篇中，总体上从时间、运动、情志方面谈女性养生。

时间上又分为十二时辰养生和一年四季养生，分别从微观和宏观的角度谈时间养生，让你在不同的季节、时辰里享受不同的养生方法。

运动养生从传统运动，谈到现代女性常见运动方式，分析不同运动的适合人群，让你在运动中得到健康。

情志养生很重要，在该章中教你怎样做个不生气的女人。

在时间养生、情志养生中涵盖了科学的饮食利于健康的重要知识，也就是饮食养生。

美丽篇中，首先强调女人的美丽来源于内在美，要做一个有气质的女人，女人应该学会从日常生活的小习惯中培养气质等；继而谈到如何通过饮食的合理调节，吃出美丽来；最后用一定篇幅，运用中西医理论详细描述了从头到脚的美容策略。

在本篇中，虽然围绕女人的美丽来说，但从不单独提倡美丽，始终强调只有健康的美丽才是真正的美丽，为了追求外表美而损害健康，或只有外表美而忽视内在气质的提升都是不可取的。

疾病篇中，没有像其他同类书籍中那样强调疾病的发生、发展、治疗，而重点是针对女性常见疾病的自我预防和治疗中与医生的合理配合，强调未病先防、既病防变、预防为主。

在该篇章中，包括了女性不同年龄段的常见疾病，包括月经病、妊娠常见并发症、妇科炎症、更年期综合征、性冷淡、女性肿瘤等。

其实，在每一章节中，又不单独谈疾病问题，还分析正常生理情况，更多的是引导你怎样防止从生理向疾病转变。

一旦出现疾病，除了配合医生治疗外，自己又要懂得如何自身调节。

3篇内容，虽相对独立，又相互辉映，是一个整体，养生也是防病，美丽要重视健康等。

所以，全书虽一分为三，但始终围绕女性的健康来谈。

合理运用书中所述知识，你就会知道怎样爱自己，怎样做一个健康美丽的女人，怎样远离疾病困扰。

由于水平有限，编写过程中的纰漏和不足，望读者不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

胡界晴 李要远

<<女人健康13讲>>

内容概要

牛建昭、胡界晴、李要远主编的《女人健康13讲(现代女性保健热线)》由知名妇科专家结合40余年的养生和诊治经验，从中西医结合的角度，以通俗易懂的语言，分13讲详细介绍了现代女性养生、美容、防病的知识，女性如何按时辰、按季节养生，怎样选择适合自己的运动，如何控制情绪，如何通过健康的饮食、健康的方式美容，如何防病等。

《女人健康13讲(现代女性保健热线)》内容实用，方法简易，适于广大女性及关爱她们的家属、亲友阅读参考。

<<女人健康13讲>>

书籍目录

养生篇——女人应该懂得养生常识

第1讲 一天十二时辰，女人按时养生

- 一、十二时辰与养生
- 二、卯时第一要务调大肠
- 三、辰时早餐要重视
- 四、巳时重在调脾经经气
- 五、午时午餐、午休有讲究
- 六、未时养生心情最重要
- 七、申时补水排毒是良机
- 八、酉时养生肾当令
- 九、戌时放松利睡眠
- 十、亥子时睡眠最重要
- 十一、丑寅时睡出美丽与健康

第2讲 一年有四季，女人爱己法不同

- 一、春季重在养肝疏肝
- 二、夏季重在调心
- 三、长夏重在健脾
- 四、秋季重在养肺
- 五、冬季重在养肾

第3讲 选择适合自己的运动，做活力女人

- 一、生命在于运动
- 二、古朴高雅八段锦
- 三、以柔克刚太极拳
- 四、世界上最好的运动是步行。

五、百般好处说游泳

- 六、球类运动显青春
- 七、时尚优雅练瑜伽
- 八、舞出美丽与健康
- 九、适时放松小体操

第4讲 舒畅情志，做优雅女人

- 一、百病由心生
- 二、良好的心态是长寿的秘诀
- 三、善待自己
- 四、寻找让自己快乐的源泉
- 五、做情绪的主人
- 六、学会与压力共眠
- 七、做个不生气的女人
- 八、根据情绪调整食疗方与中成药

美丽篇——由内而外，做健康美丽女人

第5讲 内外兼修，做气质女人

- 一、美源于内在的修养
- 二、做你自己
- 三、气质女人24“记”

第6讲 健康饮食，吃出美丽

<<女人健康13讲>>

一、三因制宜，以膳颐养

二、美肤驻颜食品大搜索

三、果蔬为你的美丽加分

四、常用美容中药

五、美体瘦身的饮食处方

第7讲 美容小贴士——教你从头美到脚

一、爱上你的秀发

二、“面子问题”不容忽视

三、散发魅力的明媚双眸

四、娇柔女人唇

五、固牙洁齿香口

六、不可忽视的脖颈保养

七、健康美胸有办法

八、芊芊玉手养出来

九、打造秀美双腿

十、呵护你的双脚

十一、窈窕身材不是梦

疾病篇——未病先防，既病防变，疾病也是人生的一部分

第8讲 让月经成为你的“好朋友”

一、伴随你一生的月经

二、月经不同时期饮食宜忌及用药

三、如何善待你的“好朋友”

四、常见月经病的防与治

第9讲 健康的宝宝源于健康的你

一、孕前须知

二、十月怀胎最重要

三、妊娠常见并发症预防调护

第10讲 对妇科炎症说不

一、女人之花

二、外阴炎症的防与治

三、阴道炎

四、慢性宫颈炎

五、慢性盆腔炎

第11讲 女人一道坎——更年期

一、什么是更年期

二、更年期综合征是怎么回事

三、专家教你有效克服更年期综合征

第12讲 女人的“性”福生活

一、女性性爱器官

二、乳房的性秘密

三、安全享受性爱

四、女人“性”福九大原则

五、女人一生“性”福的变化

六、性冷淡也是病

第13讲 从容面对妇科肿瘤

一、肿瘤不再可怕

二、正确认识肿瘤，从容面对

三、常见妇科肿瘤的防与治

章节摘录

一、美源于内在的修养 女性追求美丽，首先要弄清什么是真正的美。

通常表现在人身上的美要分为外在美和内在的美。

外在美是与生俱来的一种感官美，是人们通过直观而得出的第一印象。

内在美是后天修养而形成的一种自然美，它虽然是潜在的，却能被人感受得到，并在内心接受它。

内在美是一种永恒的美，它比外在美更持久。

外在美只是女性美的一部分，它绝不是完美女人的全部，只有达到外在美和内在美的完美结合，才会让一个女人仪态万方、富有魅力、永葆青春，成为一个完美女性。

腹有诗书气自华一个人，如果没有明确的生活目标，就难免空虚、寂寞；如果没有丰富的知识武装头脑，就难免单纯、浅薄。

一个女人拥有渊博的知识，丰富的内涵，把智慧蕴在胸中，举手投足都携着一股风韵，这样的女人不一定美丽却一定从容。

不要理什么“女子无才便是德”，这是极度缺乏自信心的男人想出来的不平等条约。

知识能涵养人的心性，你要充实自己，书读得越多越好。

读书，可以增长见识，陶冶性情，使人的情感更细腻，举止更优雅，气质更深沉。

淡泊以明志，宁静以致远，非读书是不能达到的。

读书，可以使空虚的心灵得到充实，也可以使狂躁的灵魂趋于平静。

泛舟书海，人生之舟就不会搁浅……以书为壁，坐拥书城，一杯清茶，伴闻书香，音乐在耳，自得其乐，实乃人间天堂。

腹有诗书气自华，拥有丰富的学识，优雅的谈吐，不俗的趣味，你可能不漂亮，但却依然魅力无穷。

知识是好东西，而且更新很快，所以要知道汲取知识的几个准则：第一是汲取和自己专业密切相关的知识，在自己的领域永远保持前进的姿态；第二是注意汲取那些能培养一个人素质的知识，不断地丰富、完善和提高自己；第三是汲取社会急需的知识，不要让自己被这个日新月异的时代淘汰；第四是汲取生活知识，上得厅堂下得厨房的女人总是会被人所称赞的。

当代社会是个终生都必须学习的时代，是知识决定命运的时代。

聪明的女人坐拥书城铸内秀，使自己时时成为一名“新”人，岁月与生活的琐碎就无法在她的心灵烙下庸俗的痕迹。

自信的女人更美丽 成功学大师拿破仑说过，最伟大的奇迹就是信心。

他在一部成功学的著作中引用了一首诗，认为作者揭示了一项“伟大的心理学真理”：如果你认为自己已经被打败，那你就被打败了；如果你认为自己并没有被打败，那么你就并未被打败；如果你想要获胜，但又自己办不到，那么，你必然不会获胜。

如果你认为你将失败，那你已经失败了，因为，在这个世界上，我们发现 成功就开始于人们的意识中——完全视心理状态而定。

如果你认为自己已经落伍，那么，你已经落伍——你必须把自己想得高尚一点。

你必须先确定自己，才能获得奖品。

生命的角逐并不全是由强壮或跑得快的人获胜：但不管是迟是早，胜利者总是那些认为自己能获胜的人。

信心是成功的基石，任何时候你都必须对自己充满信心。

我们每个人都有一些看似平常，所以也容易被忽视的才华，比如灵活、幽默、吃苦耐劳或是积极乐观……事实上，这些看似不起眼的品质，也许就是你工作与事业成功的重要因素。

认清你独具的才华与优势，你是这个世界上独一无二的。

“天生我材必有用”，问题是你一定要用。

建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事直到获得成功。

比如，你最怕受人注目或将自己置于众目睽睽之下，那么在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上挑前边的位子坐，练习当众讲话也是培养和锻炼自信的重要途径；与人交流时，要正视别人：快步行走，昂首挺胸；微笑面对一切，这些都是积极心态的反应，自信的象征。

<<女人健康13讲>>

要知道，如果你认为你能成功或是认为你不能成功，通常情况下你都是正确的。幸福也是如此，一个女人总想着幸福，就会朝着幸福的方向努力，若总想着不幸，那幸福就与你无缘。

让爱充满温情 爱是美丽不可或缺的底色，是最富有生命力的美。

如果说，智慧是一帧完美的素描，爱才真正使女人增色。

一个心中充满爱意的女人，她的五官是舒展的，表情平和安详，眸子是润泽柔美的。

拥有爱的能力和被爱浇灌的女人，通常容光焕发，自有一种难以言表却溢出身外的动人美丽。

爱并非玫瑰、巧克力、香槟，也不是男女之间的卿卿我我，爱不是生硬地表演出来的，而是生命本体的一种自然散发。

那么你懂得怎样去爱丈夫、爱孩子、爱人类、爱生活乃至爱一切吗？

女性之美，美就美在似水柔情的爱。

这样的爱可以渗透在生活中的方方面面。

当丈夫疲惫地回家时，你给他倒上一杯热茶；他在工作上不顺心，你并不责怪他，而是替他分担忧愁；当你的丈夫心情不愉快时，你用你的柔情温暖他的心；他也许忘了你的生日，而你在他生日那天晚上，出乎意料地捧上一个生日蛋糕；爱他就告诉他，不要去想是不是应该矜持一点，你的表白会让他的自信达到顶点；在他的朋友面前，要给他十足的地位，不要介意在人前当个小女人；男人每个月也有那么几天，跟女人差不多，心情无故低落，这个时候不要问他怎么了，只要默默陪在他身边就足够了：男人都是不肯认错的，在他知道错的时候给他一个台阶下，他会知恩图报的。

当刀霜剑雨都征服不了男人心灵的时候，最后的武器便是那水一般的柔情。

当你的丈夫偶尔与别的女人来往时，不要和他吵闹，他或许只是寻求一时刺激，并无意伤害你的感情。

充分地表现你的情意，让他感到你的重要。

一个有爱的女人，即使脸上布满岁月的痕迹，她也永远会受人尊敬与爱戴。

而一个不懂爱的女人，即使是青春妙龄时光，也不会被人真正喜爱。

P77-80

<<女人健康13讲>>

编辑推荐

牛建昭、胡界晴、李要远主编的《女人健康13讲(现代女性保健热线)》虽一分为三，但始终围绕女性的健康来谈。

合理运用书中所述知识，你就会知道怎样爱自己，怎样做一个健康美丽的女人，怎样远离疾病困扰。本着实用、简单易操作的原则，按照个体化对待的宗旨，从传统中医学和现代医学中汲取相关知识，尽量将专业知识通俗化，分析女人究竟如何爱自己。

<<女人健康13讲>>

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>