

<<魅力女人玩转62招>>

图书基本信息

书名：<<魅力女人玩转62招>>

13位ISBN编号：9787513212595

10位ISBN编号：7513212597

出版时间：兰政文 中国中医药出版社 (2013-01出版)

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>

<<魅力女人玩转62招>>

作者简介

兰政文，副教授，副主任医师。

毕业于重庆医科大学儿科系，从事医学教育与临床30余年。

撰写大众医学文章近万篇，散见于《大众健康》、《大众医学》、《家庭医生》、《妈妈宝宝》、《文汇报》、《大众科技报》等上百家报刊，先后获中华医学会“三优”征文一等奖、中国科协“生命与健康”征文金奖。

已出版《解读宝宝的奥秘》、《人体奥秘使用手册》、《宝宝怕什么》等8部医学科普书籍。

<<魅力女人玩转62招>>

书籍目录

加上营养减去毒素，好体质打造靓丽形象 第1招：营养“开小灶”——11种养分天天补 第2招：“食补不如水补”——念好你的补水经 第3招：“条条道路通罗马”——吃够营养有捷径 第4招：“优胜劣汰”——好脂肪是个宝 第5招：“先苦后甜”——苦味食物助你潇洒度炎夏 第6招：“粗中有细”——粗食保健优势多 第7招：“盐”多有失——低盐养生法应运而生 第8招：“食不可无鱼”——四季餐桌飘鱼香 第9招：不是“狗尾续貂”——饭后巧吃利健康 第10招：“针锋相对”——营养“反扒”进行时 第11招：“老树著新花”——新吃法让传统食品焕发青春 第12招：“疑义相与析”——流行早餐模式大勘误 第13招：“煮酒论健康”——酒逢知己也要少喝 第14招：“林妹妹”吃成“宝姐姐”——餐桌上的“变奏曲” 第15招：“失之东隅收之桑榆”——熬夜族调节膳食补救健康加上规律减去无序，用细节打动男人的心 第16招：“一丘之貉”——三大烟害罪行录 第17招：“狼来了”——核辐射就在你身边 第18招：“治未病”——小梳子的大贡献 第19招：“让生活像钟表一样有规律”——拨准你的生物钟 第20招：“知书”方“达理”——读懂你的特殊“月历” 第21招：“后30年睡不着”——更年期睡眠障碍之谜 第22招：不用奇招用科学——给卵巢以真正的关爱 第23招：“人与人不同”——别盲目攀比绝经年龄 第24招：“噩梦醒来是早晨”——让内分泌听话不是难事 第25招：“多事之秋”——经营好天然长城才是硬道理 第26招：“护眼永不言晚”——8招助你逃离视疲劳 第27招：数字作证——女人的心脏比乳房更脆弱 第28招：“曲径通幽”——脸蛋年轻的秘密在壮骨 第29招：护好“小蛮腰”——女人四十也是花 第30招：40岁的女人30岁的脚——“脚龄”年轻人不老 第31招：“生命在于运动”——活到老动到老加上细心减去粗心，健康是女人美丽的前提 第32招：调解小麻烦——中草药就OK 第33招：“为有源头活水来”——性器官也要保湿 第34招：“岁岁有今朝”——省啥别省妇科体检 第35招：医用镜——不照红妆照疾病 第36招：沉默不是金——大大方方说疼痛 第37招：迎战“早衰”——“三大战场”全面出击 第38招：终生相约——“好胆固醇”多多益善 第39招：别“捡了芝麻丢了西瓜”——拯救脊柱最要紧 第40招：“后来居上”——将护肛进行到底 第41招：听中医的——“苦夏”不再来烦你 第42招：一个旗号两种疾病——莫让“秋燥”忽悠了 第43招：及时应对癌前病变——教你做个防癌“超女” 第44招：“见微知著”——看白带查疾病 第45招：“来者不善”——盆腔炎不是盏省油的灯 第46招：自己当大夫——阴道炎自查自疗方法 第47招：“步步为营”——三步锁定宫颈病 第48招：从“肠”计议——让“吉祥三宝”陪你过中年 第49招：“洗手做羹汤”——当心厨房里的健康“杀手” 第50招：疾病也“夫唱妇随”——常见“夫妻病”大解读 第51招：“叶落知秋”——性冷淡报警多种疾病加上精致减去烦恼，聪明女人给男人一个惊喜 第52招：女人的脸不是“试验田”——美容品不良反应扫描 第53招：长斑就进美容院——错 第54招：先看医生后减肥——对 第55招：心病要用心药医——教你学看心理医生 第56招：“真凶”显形——7种坏脾气与更年期无关 第57招：众里寻“它”千百度——选择最适合你的避孕方式 第58招：“爱你有商量”——清洁剂是把“双刃剑” 第59招：“一项也不能少”——7项安全举措为性健康保驾护航 第60招：穿对内裤——让贴身关爱也贴心 第61招：“做女人真好”——卫生用品大解析 第62招：“只选对的，不选贵的”——女人“用水”大公开

<<魅力女人玩转62招>>

章节摘录

第1招：营养“开小灶”——11种养分天天补 “同睡一张床，同吃一锅饭”，似乎已成为千古不变的夫妻生活铁律。

虽有助于夫妻情感的深化，却未必符合健康。

不妨看看生活中的实例吧。

【生活实例】刘浩与王晨的婚姻在单位传为美谈，兴趣爱好差不离，口味也较一致。

可婚后一段时间，刘浩渐渐有了体力不足的感觉，王晨在一次例行体检中也发现血色素偏低。

营养师询问了他们的一日三餐后，认为问题很可能出在夫妻两人的食谱太一致上，建议各自开点“小灶”：刘先生可增加1小碟富含肌酸的瘦肉（猪瘦肉、兔肉或牛肉），王女士则宜添1小碗富含铁质的素炒畜禽血（鸡血、鸭血或猪血）。

因为女性有每月1次的月经来潮，可造成铁质额外流失，所以需要补充；男子需的则是促进肌肉生长的养分，如肌酸、铬等，以保持男子汉的强健体魄与阳刚之美，若疏于补充则有肌肉衰弱导致致体力下滑之虞。

夫妻两照此调养了一段时间后，果然都恢复了活力与健康。

【专家点评】营养师的建议完全正确，男女因生理不同而“营养有别”，女人开“小灶”大有必要，在坚持平衡膳食原则的前提下向11种养分倾斜，一种也不能少。

钙 女性自20岁起，骨密度开始缓慢减少，30岁以后减速加快，一生中可减少42%（男子一生只减少10%），因而容易攀上骨质疏松症等骨病。

建议食物：奶制品、豆类、绿色蔬菜、动物骨，确保每天至少摄取1000毫克钙；若在怀孕期、喂奶期或绝经期，则须增加至1500毫克。

在缺乏这些食物的季节和地区，可在医生指导下酌服钙片。

铁 女性每天需铁量约18毫克，高于男子（每天需铁12毫克）。

建议食物：畜禽肝、羊肚、猪血、鸭血、豆制品、芝麻、蘑菇、木耳、海带、紫菜、桂圆。

多用铁锅烹调，按每天饮水1000毫升、食大米500克计算，每天将可多获得14.5毫克铁元素，获益匪浅。

锌 锌是维持头发光泽的主要成分，且在促进发育、维持正常性功能、增强抗病力方面拥有优势。

建议食物：蛤蜊（每100克含锌174.5毫克，位列富锌食物榜首）、海产品、豆类、苹果、瓜子、芝麻、块根蔬菜。

镁 镁可缓解痛经，且是高血压、高胆固醇、高血糖的“克星”，有助于防治中风、冠心病和糖尿病。

建议食物：青豆、黄豆、绿豆、玉米、面粉、麦芽、蘑菇、茴香菜、菠菜、黄瓜、柿子。

维生素A 维生素A可使眼睛明亮有神，皮肤光洁富有弹性，且有一定的防癌潜力。

建议食物：奶酪、蛋黄、鱼肝油、胡萝卜、杏、柿子、南瓜。

维生素B5 维生素B5可促进皮肤、黏膜更新、头发生长和红细胞生成，有助于女性调经养血，嫩肤美容，且为减肥“良药”。

建议食物：动物杂碎、脑髓、奶粉、全营养大米、蛋黄。

维生素B6 维生素B6在防治神经、血液等系统和某些妇女病方面功效独到，被称为女性保健素。

建议食物：麦芽、香蕉、胡萝卜、土豆、核桃、花生、牛肉、羊肉、瘦猪肉、鸡肉、鸡蛋、鱼类。

叶酸 叶酸除可防止胎儿神经畸形外，尚可抵消诱发动脉硬化的代谢产物——同型半胱氨酸，保护动脉血管，使你少受或不受心脏病、中风等疾患之害。

建议食物：动物肝肾、绿叶蔬菜。

若用药补，每天400微克足矣。

维生素C 首先，维生素C可保持阴道菌群正常，防止因菌群紊乱而引起的妇科感染。

另外，“重女轻男”的胆石症也可在维生素C面前低头。

流行病学调查显示，血中维生素C水平高的妇女，患胆囊疾病者仅为低维生素C水平妇女的一半。

<<魅力女人玩转62招>>

奥妙在于维生素C可通过帮助胆固醇（结石的主要成分）转变为胆汁酸而排往肠道，从而阻止结石生成。

建议食物：鲜枣（每100克中含维生素C540毫克，乃果蔬之冠）、柑橘、蔬菜、番茄。

维生素E 维生素E不仅在防治习惯性流产、先兆流产及不育症等方面功效卓著，而且具有改善血液循环、促进卵巢机能的作用，对女性易患的皮肤粗糙、硬皮病、红斑狼疮、大疮性皮炎及女性阴痒等症均有良好效果。

建议食物：香蕉、牡蛎、蜂蜜、鲜橘、胡萝卜、鸡蛋、牛奶、麦芽。

P2-4

<<魅力女人玩转62招>>

编辑推荐

兰政文编著的《魅力女人玩转62招(养生篇)》是一本针对女性健康的枕边书。

点亮智慧人生,包括饮食营养、生活习惯、按摩保健、心理疗法等方方面面。汇集了有助于女性健康的奇招妙法。

<<魅力女人玩转62招>>

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>