

<<新编女性保健大全>>

图书基本信息

书名：<<新编女性保健大全>>

13位ISBN编号：9787530434062

10位ISBN编号：7530434063

出版时间：2006-10

出版时间：北京科技出版社

作者：良石

页数：327

字数：420000

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>

<<新编女性保健大全>>

前言

女性以自己的能力和勇气摆脱了“弱者”的地位，成了不折不扣的“半边天”。纵观女性的一生，除了要担负与男性同样的社会工作，同时还要担负起生儿育女、繁衍后代、照顾老人的家庭重荷。

每天，每天，她们穿梭在不同的角色中疲惫的切换，着实令人感动，而她们却浑然不知...自己的健康帐户正在逐渐地被透支！说到底，我们生活质量的好与坏，生命延续的长与短，无不与健康息息相关。

所以身为女性，首先就必须学会爱自己。

与男性相比，女性的身体其实毫无优势可言。

对于众多女性来说，谁不想拥有满意的工作，丰厚的收入和温馨的家庭？但这一切都必须建立在健康身心的基石之上。

一旦失去了健康，所有的梦想与追求也必将化为云烟随风而去。

正所谓“皮之不存，毛将焉附”？既如此，女人就更没有理由不好好珍爱自己了。

那么，怎样才能远离疾病，携手健康呢？在此我们郑重向您推荐《新编女性保健大全》。

这本书是我们特地面向全国知名医学、教育、心理、饮食、美容、健身等方面的专家约稿，集思广益，精心组织编辑整理而成的，可谓是一本全面阐述女性相关问题的百科全书。

该书极富时代特征，观点新颖，涵盖面广，实用性强，适合多年龄段的女性阅读。

全书共分十四个部分，深入浅出地诠释了女性一生的必修之课——健康且美丽着！“珍爱青春篇”为少女们解答有关经期保健、减肥问题等方面的困惑；“恋爱婚姻篇”为女性的终身大事支招：慎重交友、理顺感情、搭筑爱巢；“学会避孕篇”使盲目陷入爱河的女性避免流血又流泪的流产痛苦；“远离疾病篇”警告女性：认识疾病，防治结合是根本；“优生优育篇”提醒女性：生儿育女讲科学，孕产期保健是关键；“气质培养篇”使女性叫白：仅仅拥有漂亮的脸蛋是不够的；“心理导航篇”娓娓地对女性说：保持乐观开朗，方能远离亚健康；“美容养颜篇”把女性妆扮得更靓丽；“饮食健康篇”教女性如何吃出美丽与健康；“劳动保护篇”帮女性树立法律意识，讨回自己的合法权益；“健美健体篇”为女性展示多样的健身方法，保持健康其实很简单；“老年保养篇”提示中老年女生：关注特殊时期的诸多变化，做到人老心不老。

倾力打造内外养修的魅力女性，是《新编女性保健大全》的宗旨所在。

相信每一位读过此书的女性朋友都能从中获益匪浅。

为了能使健康长驻，美丽一生，希望女性朋友能自觉改正以往的诸多不良习惯，珍爱自己，勤做运动，远离惰性。

当然，仅从思想上有所认识是远远不够的，最好能根据自己的实际情况，制定一套切实可行的生活及健身方案，并努力坚持下去。

当习惯成为自然时，健康自然也就会被你牢牢地把握在手中，而你也就能以更加充沛的精力游走于事业与家庭之间。

那么，女性朋友为了活出一个更加精彩的人生，赶快行动起来吧！ 编者 2006.9

<<新编女性保健大全>>

内容概要

全书共分十四个部分，深入浅出地诠释了女性一生的必修之课——健康且美丽着！

“珍爱青春篇”为少女们解答有关经期保健、减肥问题等方面的困惑；“恋爱婚姻篇”为女性的终身大事支招：慎重交友、理顺感情、搭筑爱巢；“学会避孕篇”使盲目陷入爱河的女性避免流血又流泪的流产痛苦；“远离疾病篇”警告女性：认识疾病，防治结合是根本；“优生优育篇”提醒女性：生儿育女讲科学，孕产期保健是关键；“气质培养篇”使女性叫白：仅仅拥有漂亮的脸蛋是不够的；“心理导航篇”娓娓地对女性说：保持乐观开朗，方能远离亚健康；“美容养颜篇”把女性妆扮得更靓丽；“饮食健康篇”教女性如何吃出美丽与健康；“劳动保护篇”帮女性树立法律意识，讨回自己的合法权益；“健美健体篇”为女性展示多样的健身方法，保持健康其实很简单；“老年保养篇”提示中老年女生：关注特殊时期的诸多变化，做到人老心不老。

<<新编女性保健大全>>

作者简介

良石，中国姜里周易研究院易医科科长。
高血压病防治研究所所长、中医糖尿病防治研究所所长。
多年研究周易与中医学。
河南汤阴人。

<<新编女性保健大全>>

书籍目录

- 第一篇 心理保健，幸福的关键 一、身心和谐，生活更美好 1. 现代女性的养心秘诀 2. 学会摆脱完美的负担 3. 生活源于简单 4. 凡事多向好处想 5. 怎样做心理放松 6. 如何塑造无压力女性 7. 如何直面挫折 8. 少女心理怎变化 9. 如何对待失恋 10. 如何平衡自己的生活 11. 放弃重负活出轻松 12. 怎样获得内心的单纯 13. 现代女性请放慢节奏 14. 聆听音乐可静心 15. 怎样做心理按摩 16. 保持心理健康8忌 17. 调节心理能力10注意 18. 如何防治女性抑郁症 19. 如何远离“亚健康状态” 二、培养气质，做魅力女人 1. 女人自信最美丽 2. 什么是女性气质美 3. 如何打造气质女性 4. 处处受人欢迎的谈话秘诀 5. 如何让自己谈吐高雅 6. 女性品质如何升值 7. 张扬你的性感魅力 8. 女性怎样发掘内在的智慧 9. 怎样让别人喜欢自己 10. 发掘最具吸引力的女性气质 11. 魅力一生的铂金法则 12. 男人心目中的完美女性 13. 女性魅力包括哪些方面 14. 成功女性源自坚守美丽 15. 现代女性必读的4本书 16. 女性要学会示弱 17. 永不凋谢的花
- 第二篇 生理保健，快乐的基础 一、珍爱青春，从少女开始 1. 学会爱惜自己 2. 体育锻炼时需要注意什么 3. 怎样保护你的脑 4. 健康肌肤需要精心呵护 5. 保护自己的特区 6. 如何正确认识处女膜 7. 什么是月经初潮，你知道吗 8. 每个月该死的那几天 9. 女人有本难念的“经” 10. 女孩；你的月经正常吗 11. 月经多少才算多 12. 为何月经迟迟不来 13. 月经量越少越好吗 14. 月经时间间隔长，好不好 15. 5个小贴士助你搞好经期卫生 16. 经期可以进行体育锻炼吗 17. 为您解析排卵 18. 女孩来月经后就长不高了吗 二、有备而孕，新妈咪必知 三、夕阳养生，享受好光景
- 第四篇 生活保健，健康的源泉 一、完美恋爱，婚姻更优质 二、容颜易老，保养是关键 三、修身健体，绽放你的美 四、营养饮食，吃出好身体 五、远离疾病，做健康美人

<<新编女性保健大全>>

章节摘录

少女健乳法则 青春期少女的乳房会发生明显的变化，应学会保护乳房，使其健康发育，具体方法如下。

(1)应避免穿着胸围过紧、过窄的上衣或佩戴过小、过紧的胸罩，否则乳头将会因为长期压迫而出现回缩。

如果出现乳头回缩，应经常用拔奶器进行拔吸，促使乳头突出，以利于将来授乳。

(2)应经常对乳头进行清洗，防止乳头出现感染、破裂和糜烂。

(3)在乳房发育良好、基本定型后，应及时选佩适合的胸罩以防在劳动或运动中因乳房震荡而产生不适、损伤，甚至出现下垂，但年龄过小的女孩不宜过早佩戴胸罩。

(4)少女应克服因乳房发育而产生的心理疑虑。

有些女孩在乳房发育过程中会出现轻微触痛，甚至乳头出现少量的分泌物，这些都是乳房发育过程中的正常现象，不必因此而产生恐惧或忧虑心理。

有的少女常为乳房的日益丰满而感到难为情，不敢挺胸抬头。

甚至用紧身的内衣或尺码过小的胸罩把胸部束得紧紧的，这种做法对身体健康是极为不利的。

白领健乳妙招 许多白领女性在伏案工作时忽视了对乳房的保养，约有20%的人会有乳房闷胀刺痛、胸背组织酸涩及难以言状的腋部不适等症状，长久之则对，又乳健美的危害甚大，以下妙招教你及时进行预防。

(1)注意姿势：人斜着或趴在桌上，如果受桌缘等硬物压迫，近1个半小时，就会阻抑乳腺内部的正常代谢，长期如此，会造成不良后果。

正确的坐姿应该是上身基本挺直，胸部离开书桌10厘米，这样可以使胸背肌张力均衡，能够刺激大脑轻微而规则的兴奋，这对于解脱胸部疲劳、提高伏案工作效率、保持乳房的生活性都颇有益处。

(2)活动上肢：适当做一些诸如扩胸、深呼吸、甩手、转腕以及伸懒腰等运动，均可活动经络，推动气血，有效地牵拉乳房及周围肋部组织。

(3)按摩乳房：每天进行十几分钟的乳房按摩，能增进肌肉，协调运动，使血管扩张，减少血流瘀滞，加快静脉血回流。

(4)进行热敷：每天晚上应抽出时间对双乳进行温度适宜的热敷，可增加血液循环，减少乳房板结、缩小等症。

P17

<<新编女性保健大全>>

媒体关注与评论

我们特地向全国医学、教育、心理、饮食、美容、健身等方面的知名专家请教，集思广益，精心组织编写了本收，可谓是一本全面阐述女性相关问题的百科全书。

该书极富时代特征，观点新颖，涵盖面广，实用性强，适合多年龄段的女性阅读。

全书共分十四个部分，深入浅出地诠释了女性一生的必修之课——健康且美丽着！

女性健康枕边书：珍爱自己，呵护身体，首先要了解自己，深藏在身体内部的小秘密，恰好是打开健康之门的金钥匙！

珍爱自己的身体，从手捧这本书开始！

<<新编女性保健大全>>

编辑推荐

请注意！

！
您的健康帐户正在逐渐地被透支！

珍爱自己，呵护身体，首先要了解自己，深藏在身体内部的小秘密，恰好是打开健康之门的金钥匙！

《新编女性保健大全》是一本全面阐述女性相关问题的百科全书，集合全国医学、教育、心理、饮食、美容、健身等方面的知名专家的智慧，共分十四个部分，深入浅出地诠释了女性一生的必修之课——健康且美丽着！集思广益，极富有富时代特征，观点新颖，涵盖面广，实用性强，适台多年龄段的女性阅读。

珍爱自己的身体，从手捧湖泽《新编女性保健大全》开始！

<<新编女性保健大全>>

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>