

<<女人40要保养>>

图书基本信息

书名：<<女人40要保养>>

13位ISBN编号：9787533150983

10位ISBN编号：7533150988

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：水淼 主编

页数：183

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>

## &lt;&lt;女人40要保养&gt;&gt;

## 前言

女人危险之“秋”一般来讲，中年入指的是四十岁以后的社会群体，而女性在进入中年以后，会面临家庭、事业、情感等方面的多重压力：在家要照顾父母，操心儿女的成长教育；在事业上要精益求精。

踏实做好本职工作：在情感方面，要处理好夫妻之间的关系。

这些工作和家庭的重担，加上自身的生理特点，很容易使女性的健康状况大大滑坡，导致她们在生理上开始走向衰老，各种疾病明显增多，犹如进入了人生的瓶颈阶段。

皮肤干燥，面色晦暗，色斑增多，爬楼时气喘，心慌，经常腰酸背痛作一会儿就累；食欲缺乏，没有胃口，失眠，多梦，不易入睡；记忆力减退脾气暴躁，焦急多虑……这时，各种慢性病也愈来愈多。经常威胁中老年女性健康的疾病，包括白内障、牙周病、高血压心脏病慢性肾炎、胃溃疡、关节炎、骨质疏松、糖尿病及癌症等。

面对身体器官逐渐衰老的现象和身心方面可能出现的问题，中年女性应当引起重视，尽早采取各种防护或治疗措施，从而延缓人体衰老的进程，让美好的青春常驻。

这些措施多种多样，比如注意饮食的合理搭配可以维持营养均衡，使人体获得必需的钙、铁、维生素等营养成分；每天保证7~8小时的充足睡眠，可以让入思维敏捷，活力充沛；参加适当的体育锻炼，利用零碎时间散步、慢跑、爬楼梯，做到劳逸结合；维系良好的人际交往，善于聆听，乐于助人；每年进行定期的体检，及时了解自身的健康状况等等。

针对中年女性的健康问题和容易罹患的疾病，本书从分析她们的健康状况入手，提出了衰老现象、健康误区、疾病隐患、以及疾病的防治办法等，具体在以下几个章节展开：中年女人的身心变化；特殊时期要特殊照顾；如何对抗常见的生理疾病和心理问题；日常保养恢复健康美丽；怎样克服常犯的健康错误；女人40的保养要点。

虽然女性进入中年，就处于压力最多，转变最大的时期，可以说是内忧外患的多事之秋，但是做一位健康快乐的中年女人并不难。

除了调整好心态之外，还要养成健康的生活方式：均衡的饮食，充足的睡眠，适量的运动，再加上定期体检，中年女人在爱家庭，爱孩子的同时，更要学会关爱自己。

参加本书编写的人员还有：雷海岚、周亮、毛杰、黄云、胡敏、肖波、廖虹、朱红梅、曹爱云、张泳见、谨对他们的辛勤工作表示感谢。

## <<女人40要保养>>

### 内容概要

针对中年女性的健康问题和容易罹患的疾病，《女人40要保养》从分析她们的健康状况入手，提出了衰老现象、健康误区、疾病隐患、以及疾病的防治办法等，具体在中年女人的身心变化；特殊时期要特殊照顾；如何对抗常见的生理疾病和心理问题；日常保养恢复健康美丽；怎样克服常犯的健康错误；女人40的保养要点这几个章节展开。

## &lt;&lt;女人40要保养&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章：中年女人的身心变化 中年女性的生活状态 了解自己的身体 中年女性的营养需求 认识一个莫名其妙的自己 女性最容易衰老的地方 40岁开始抗衰老 为何总是易被慢性病盯上 开始拯救你的记忆力 每年身体检查不能少第2章：特殊时期要特殊照顾 中年女性注意更年期信号 正确认识更年期 更年期的心理变化 更年期的饮食调养 别和“性福”说再见 更年期外阴瘙痒 潮热多汗的调理 绝经后要注意的疾患 愉快地走过更年期第3章：对抗疾病，你准备好了吗 中年女性的眼病 更年期女性易患牙病 腰椎间盘突出 中年更要警惕妇科病 身体自检使疾病早知道 哭笑不得的尿失禁 当心慢性肾盂肾炎 胆结石不可忽视 神经衰弱要重视 骨质疏松及早预防 降低患心血管疾病的机会第4章：40岁女人别让心灵太脆弱 幸福婚姻无需上锁 子女教育别太担心 如何面对家庭“空巢” 女人40别拿生气赌健康 疲劳敲响健康警钟 职场遭遇年龄恐慌 有效宣泄负面情绪 积极消除厌职情绪 建立良好的人际关系第5章：健康让美丽复苏 头发的问题在哪里 皱纹是如何产生的 去掉烦人的眼袋 脸上的斑斑点点 让皮肤依然有弹性 美白从这里开始 中年女性预防乳房松垂 阻止身体横向发展 手是女人的第二张脸 科学补充雌激素第6章：中年女人常犯的健康错误 不良的就医习惯 频繁染发让病从“发”入 用瘦身衣减肥不可取 坏习惯损害宫颈健康 不良习惯让月经失调 打破女性肾防线的坏习惯 过于依赖保健品 姿势不良引发腰损伤 运动过度危害健康第7章：女人40保养要点 人到中年，营养有道 润肤养颜，以血为本 人到中年，如何补钙 降脂排毒，缺一不可 保证充足的睡眠 运动处方延缓衰老 改善记忆要健脑 身心放松更重要

## &lt;&lt;女人40要保养&gt;&gt;

## 章节摘录

许多女性一到中年就有这样的经历，每当咳嗽或者碰到开心事大笑的时候，腹部只要稍微用力，她们的裤子就会被尿湿。

这是因为，随着年龄的增长，尤其是生育后，女性的盆底松弛，膀胱储尿能力日益减弱，再加上女性的尿道比男性短，所以，50岁以上的女性近一半都会出现尿频、尿急、尿失禁的现象。

其实，这完全是一种不正常的现象，这是一种疾病。

医学上把这种不影响生命，在咳嗽、打喷嚏、大笑或运动等腹压增加时出现小便不自主流出的现象称作压力性尿失禁。

尿失禁虽非致命疾病，却给女性的生活带来诸多不便，常常令患者苦恼无比。

在打喷嚏、咳嗽、大笑时即有尿液不自主地流出而弄湿裤子，更不敢跑步或运动，以至每次外出或在公共场合均小心翼翼或需用尿垫，有的要花费很多时间和精力清洗湿裤子，还有的担心身上出现难闻的气味而不敢参加社交活动，甚至放弃自己心爱的作品。

这严重地影响了患者的工作和生活，给患者带来焦虑、尴尬和沮丧等不良情绪，使她们容易产生孤独感，甚至出现抑郁症。

另外，由于经常漏尿，长时间的尿液侵蚀刺激，会导致外阴皮肤红肿、痒痛，甚至感染溃烂，引起泌尿系统炎症、结石，严重者还会影响肾脏功能。

患病的女性也对性生活产生恐惧，影响了夫妻关系。

而患者自己往往羞于启口和就医或不知是病而延误就诊和治疗，以至病情渐加重。

轻度尿失禁发生在咳嗽和打喷嚏时，中度发生在走路快等日常活动中，重度在站立位时发生尿失禁。

偶然发生的尿液少量不经意漏出，对生活和工作均无明显影响，并不需要就诊和治疗。

但是，如果在咳嗽等轻微腹压增加因素作用下，即可出现尿液漏出，并经常使内裤浸湿，影响日常生活，则应及时诊治。

大多数压力性尿失禁的女性都可以在医生的指导下通过盆腔肌肉训练而使疾病得到良好的控制，但起效慢，需患者持之以恒地进行锻炼。

压力性尿失禁不仅带来一系列烦恼，更会诱发泌尿系感染。重要的是发现上述情况后及时就诊，得到医生的帮助与指导，切莫讳疾忌医，将小问题拖成严重的疾病。

## <<女人40要保养>>

### 编辑推荐

《女人40要保养》由山东科学技术出版社出版。

40多岁的女人，已显疲态，面部失去光泽，色素沉着，更年期到来，妇科病的发病率也越来越高……真的成了“豆腐渣”吗？

其实，40多岁的女人只要懂得一些保养之术、养生之道，照样能在人生的黄金年代始终灿烂，照样还是“一枝花”！

与其把金钱花在美容院或购买化妆品，不如加强内在调养，展现40岁女性真正的成熟美。

女人40,保健养颜正当时！

女人40必听的健康忠告！

女人40必看的养生之道！

<<女人40要保养>>

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>