

<<图解女性养生>>

图书基本信息

书名：<<图解女性养生>>

13位ISBN编号：9787534943829

10位ISBN编号：7534943825

出版时间：2010-4

出版时间：杨惠敏、于红 河南科学技术出版社 (2010-04出版)

作者：杨惠敏，于红 著

页数：212

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>

<<图解女性养生>>

内容概要

《图解女性养生》为提高广大女性的健康水平和生活质量，帮助她们学习、掌握保健知识，增强健康生活意识和养生保健技能，我们精心推出了《图解女性养生》一书。

女性和男性的养生有些方面是相同的，但女性又有其自身养生保健的特殊性，正如《千金要方·妇人方》中所说：“夫，妇人之别有方者，以其胎妊生产、崩伤之异故也”，妇女的月经、胎育、哺乳等，都是脏腑、经络、生化气血作用的表现，气血是月经、养胎、哺乳的物质基础，脏腑是生化气血之源，经络是运行气血之路，圆比，妇人生理、病理变化，则皆以脏腑、经络、气血为核一，同时也对养生保健提出特殊的要求。

<<图解女性养生>>

书籍目录

第一章 关注健康第一节 常给身体打打分1.测生理指标是否正常2.测女性身体所处年龄段3.测健康状况好坏4.测是否肥胖、超重5.测生活方式是否健康6.测女性形体美不美7.测牙齿是否健美8.测性格类型9.测心脏功能强弱10.测基础体温11.测衰老程度12.测是否缺钙13.测可能会患上的疾病14.测涌泉穴敏感度15.测体内有无潜藏病灶16.测会不会患上乳腺癌第二节 多留意疾病的预警信号17.观皱纹18.观四肢19.观睫毛20.观脸色21.观耳部色泽22.观鼻子色泽23.观人中24.观唇形25.观舌苔26.观掌色27.观指甲28.观脚背29.观耳道流液30.观白带31.观粪便32.观乳房肿块第二章 养身防衰第一节 身体养护33.时令养生法34.十二时辰养生法35.年龄养生法36.“四梢”养生法37.起居养生法38.一天里的“四季”养生法39.最佳姿势养生法40.缩阴养生法41.夫妻亲昵养生法42.夫妻房事养生法43.阴部“小浴”法44.月经调理法45.睡姿养生法46.枕头养生法47.缓解疲劳法48.眼睛养护法49.健鼻法50.护嗓法51.护齿法第二节 抗衰防老52.健脑法53.养脾胃法54.养肺法55.刺激“四腺”强体56.浴足通络法57.冷水浴健身法58.内毒素排出法59.防“老缩”法第三章 运动健身第一节 适度运动60.健步走61.绕圈走62.交叉走63.扩胸走64.振胸走65.扭着走66.臂跑67.半蹲68.下蹲69.靠壁站立70.倒立第二节 休闲运动71.手部运动72.锻炼小指73.空抓74.拍手75.摇腕76.大树参天77.坐地举臂78.腿部运动79.活动脚踝80.团身滚动81.床边锻炼82.马步冲拳83.金鱼摆尾84.小飞燕第三节 体操健身85.舌头操86.牙齿操87.耳朵操88.美颈操89.颈椎“时钟操”90.肩背减压操91.毛巾操92.拐杖健身操93.沙发健身操94.椅子操第四节 功法健身95.六节功96.养生功97.打水功98.鸟功99.仿生健身法第五节 按摩健身100.按摩头部101.揉摩双耳102.按摩鼻部103.擦胸104.摩腹……第四章 心理呵护第五章 美容护颜第六章 科学饮食

章节摘录

插图：(2) 看腰围 成年女性正常值上限为80厘米，超过这个数字就值得警惕了。

(3) 看腰围臀围比女性应小于0.75。

如果你的这些数值超标，并且高血压、高血糖、高血脂中含有两项，就有可能患上各类慢性疾病了。

5.测生活方式是否健康 女性行为是否健康，是保障健康的前提。

你若想了解自己的健康状况，那就请你回答以下问题并计算一下自己生活方式的健康得分。

(1) 你每日是否至少三餐，其中包括一顿固定的早餐？

(2) 你是否限定饮食中脂肪的摄入量低于食物总量的20%~30%？

(3) 你每天的膳食中是否包含20~30克的纤维素（富含于水果、蔬菜、糙米、全麦面包、谷物、干豆类食物中）？

(4) 你是否每日吃5种水果或蔬菜（如橙子、草莓、西兰花、西红柿等），以补充维生素？

(5) 你每日是否从早餐的麦片、面包、新鲜瘦肉、禽类、干豆类、绿色阔叶蔬菜、豌豆与干果中去摄取15毫克的铁？

(6) 你是否每日吃3次高钙低脂的食物配餐，如酸奶、牛奶与奶酪？

(7) 你是否不吸烟，也不间接吸烟？

(8) 你是否保证每周3次，每次至少20~30分钟有氧运动？

(9) 你的训练计划中是否包含改善心血管循环功能、增长力量与提高柔韧性的内容？

<<图解女性养生>>

编辑推荐

《图解女性养生》：快乐新主张。

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>