第一图书网, tushu007.com

<<身体圣经>>

图书基本信息

书名：<<身体圣经>>

13位ISBN编号：9787535434302

10位ISBN编号：7535434304

出版时间：2007

出版时间：长江文艺出版社

作者：（英）苏西·高德生

页数：265

译者：裘白莲

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

第一图书网, tushu007.com

<<身体圣经>>

内容概要

女性天生在意外表。
女人越是受教育、越是明事理，就越注重身体的吸引力，因为她们相信把潜能发挥到极致会带来好处：首先是个人自尊，其次是别人的态度。
这并不是坏事，不是说明女性这个性别被操控了；相反，它表明女人能够最大限度地利用好她们的财富。
《身体圣经》是英国著名专栏女作家苏西·高德生近年来的力作，被誉为“全球女性健康第一书”。
作者历经数年采访了近百位不同国籍、肤色、年龄的女性，就她们所关心的关于女性身体方面的种种问题做了全面的分析：从生理、身体差异到历史、文化影响，旨在探索女人的过去，展望女人的将来。
本书从整体的观点来探索我们的情感与身体状态之间的关系，并指出这样一个事实：我们总是心有余而力不足，身体状态不佳。
书中还阐述了生活方式的逐步变化，比如适当饮食和坚持锻炼对皮肤、体重、骨密度及自尊心是有益处的，而这些是16岁少女和65岁老妇同样关心的问题。
本书内容尽量简单化，不收录那些无法证实或容易改变的内容。
尽管我们的初衷是好的，但是在一天结束时，又会有哪个女人有时间或精力去配齐16种原料做“考尼什美味鸡汤”呢？
希望本书所提供关于外在形象的信息能够使更多人关注一个事实：外表好看与否与快乐、幸福与否并没有太大关系，但是形象不佳会破坏你的快乐和幸福。

第一图书网, tushu007.com

<<身体圣经>>

作者简介

作者：（英国）苏西·高德生 译者：裘白莲苏西·高德生（Suzi Godson）在英国伦敦经营相当成功的无限设计集团（UnIimited）。
她是一名作家，也是一名指导，书籍作品包括深具影响力的《女性无限：生活指南》（Women Unliited：The Di rectory for Life）和广受欢迎的儿童书籍《吃光光》（Eat Up），曾为英国的《星期天独立报》、《观察家报》、《美丽佳人》、《她杂志》和《柯梦波丹》写过专栏。

第一图书网, tushu007.com

<<身体圣经>>

书籍目录

前言第一章 身体1.1从提香到安妮斯顿1.2小女人1.3婴儿肥1.4胖宝贝1.5身体类型.1.6体重指数1.7新陈代谢1.8对未来的展望第二章 食物2.1从质量到数量2.2脂肪有别2.3糖热潮2.4升糖指数2.5健康饮食金字塔2.6食物中的维他命2.7食物中的抗氧化物2.8蔬菜大全2.9水果大全2.10食物中的矿物质2.11膳食营养补充剂片2.12有用的营养补充剂2.13重新审视2.14食品行业2.15功能食物2.16喝出健康第三章 节食3.1从为活而吃到为吃而活3.2食欲和大脑3_3节食陷阱3.4令人不快的问题3.5控制饮食3.6热量、人份、分量3.7节食3.8减肥3.9需要坚持才有效的节食3.10轻盈生活、排毒水、禁食3.1l不能或不应坚持的节食3.12有效减肥药3.13安非他命问题3.14无效减肥药3.15抗肥胖药的未来第四章 健身4.1从嗅盐到运动擦伤4.2为什么锻炼?4.3去找健康4.4还记得去健身馆的路吗?4.5问题的关键4.6多少才够?4.7 15分钟健康4.8测试你的健康年龄4.9结果4.10燃烧脂肪4.1l心跳4.12强健骨骼4.13强健肌肉4.14缓解压力4.15开阔思维4.16锻炼成瘾第五章美容5.1从科学到科幻5.2皮肤5.3自由基和抗氧化物质5.4皮肤专家的小技巧5.5润肤乳霜5.6常见问题5.7常见皮肤问题5.8痤疮-5.9怎样读懂护肤品标签5.10功能化妆品5.1l有效的活性成分5.12无效的活性成分5.13可能有益的活性成分5.14最佳美容技巧第六章 衰老6.1从有生育能力到隐身6.2衰老的标志6_3光老化6.4光明的未来橙色的未来6.5脸部锻炼6.6除皱食谱6.7非手术抗衰老治疗6.8毒素(B0tox)除皱术6.9有效的填充物6.10现在应避免的填充物6.11化学换肤与磨皮手术6.12激光第七章 整容手术7.1从需要到发明7.2实质往往与表现不同7-3选择一个外科医生7-4你的痛苦，他们的收入7.5旅游整容7.6如果手术没做好7.7吸脂术7.8隆胸术7.9乳房植体手术7.10植体手术并发症7.1l乳房提升手术与乳房缩小手术7.12鼻子整容7.13脸部拉皮术7.14其它脸部整容7.15眼睛7.16腹壁整容术与腹腔镜胃束带术7.17大腿与胳膊上提术7.18静脉摘除手术7.19腰下面的脂肪7.20牙齿第八章 健康8.1从身体寿命到健康寿命8.2生殖健康与性健康8.3如果想要卵子不受精8.4前景8.5妇科学入门8.6性传播传染病‘ STIs ’8.7身体的美8.8所得定律：该发生的终究要发生8.9精神健康8.10成瘾8.11饮食紊乱8.12 50岁以后的健康8.13是否接受激素替代疗法8.14心脏、骨骼和胸部

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

2.16喝出健康　　水　单调而美丽。
纯净水没有热量，不含任何人工成分，是使从植物到固体酱的所有物质水化合的最好方式。
人没有食物还可以存活几周，但是没有水一周之内就会因缺水而死。
普通人每天需要喝6—8杯水，如果天气热或者你做运动、常出汗则需要更多水。
很多女性都避免喝水，担心喝水会让她们浮肿。
实际上，大部分女性长期都处于一种脱水的状态，这对新陈代谢速度有不利影响。
脱水使新陈代谢速度减慢3%，导致每六个月体重增加450克(1镑)。
水对皮肤有好的影响，如果你对此有疑问，把葡萄和葡萄干对比一下你就知道了。
英国消费者每年消耗995,000,000升(218,000,000加仑)瓶装水，尽管消费者组织做的口味测试结果是过滤和非过滤自来水口味最好。
苏打水通常比不含气体的水含有更少的细菌，因为碳酸化作用使细菌更难滋生。
你如果要买水(其实打开自来水龙头就可以免费获得了)，务必保证物有所值。
买“泉水”、“冰河水”、“喷井水”、“苏打水”、“天然水”字样的水，当心标签上写着“纯净水”、“饮用水”的水，这就是当地自来水经过集中加工而成的。
加工水包装上的标签通常都比较误导人。
百事的阿夸菲纳瓶装水的标签是大山上白雪皑皑的景色。
2004年，可口可乐的新牌子达萨尼“纯净”瓶装水被披露，因为其是来自于其工厂所在地肯特郡锡德卡普的自来水主要供水——泰晤士水。
在花费了7,000,000英镑市场炒作之后，英国所有的达萨尼水被全部撤柜，因为发现其中所含溴盐酸是合法含量的两倍，溴盐酸是一种致癌化学物质。
　　果汁／蔬菜汁　水果和蔬菜汁有80%是水。
2000年，美国44%水果是以果汁的形式消耗的，这个数字还在上升，而水果生吃更少了。
一杯果汁／蔬菜汁(150毫升(5液体盎司))可以抵一份水果或蔬菜，但一天喝再多也只能抵一份，因为果汁／蔬菜汁比不上新鲜水果、蔬菜的营养。
水果、蔬菜被提炼成果汁／蔬菜汁时，其纤维含量降低，并且产生一种糖分，和加工糖果一样会导致龋齿，特别是如果你经常喝果汁／蔬菜汁。
务必只喝新鲜果汁／蔬菜汁，不要喝浓缩果汁，不要被骗人的标签迷惑了。
所有打上“水果饮料”、“水果口味”标签的饮半：1都不是真的。
新鲜果汁富含维他命C、矿物质和植物化学物质，但是其热量也非常高。
一盒200毫升(7液体盎司)的新鲜果汁含70—200卡路里热量，并且其升糖指数也很高，要小心吃糖厌糖综合征。
新鲜果汁应该只含一种成分。
　　绿茶　普通茶含有咖啡因，但是绿茶不含咖啡因，所以你可以一天喝七杯绿茶而不超过咖啡因上限。
绿茶是个很好的选择，因为绿茶被认为可以保护人体免受癌症侵害，绿茶还含多酚，多酚具有抗氧化性质，可以延缓衰老。
这也是为什么多酚是现在最时髦的美容产品成分。
此外，绿茶含氨基酸苏氨酸，可以令人平静，使心情愉悦。
瑞士一项研究发现，服用绿茶提取物的人比不服用的人所消耗的热量要多得多。
似乎绿茶中所含“植物化学成分类黄酮”影响热量荷尔蒙去甲肾上腺素(降肾上腺素)，后者又加快脂肪氧化的速度。
　　咖啡　咖啡因是活跃神经系统、刺激肾上腺素产生的一种兴奋剂，会加速心跳，通常使你觉得更清醒。
咖啡因直接引起血液中皮质醇含量升高(三杯咖啡可以使皮质醇持续升高2—3小时)，这使身体聚积脂肪、加速老化。

第一图书网, tushu007.com

为最大限度消减其影响，你应该避免把碳水化合物与咖啡同时食用。
咖啡是酸性的，人们认为每天喝几杯咖啡会增加绝经后骨骼流失、关节炎和高血压的风险。
哈佛医学院科学家的研究表明，每天喝两杯以上咖啡会提高女性体内雌激素含量，恶化子宫内膜异位、乳房疼痛等状况。
根据他们的研究，每天消耗500毫克咖啡因(4—5杯咖啡)的女性在卵泡期(月经开始1—5天)雌激素含量比每天消耗少于100毫克咖啡因(一普通杯速溶或冲泡咖啡)的女性高出70%。
对大部分人而言，适当喝咖啡只有最小的副作用，但是推荐每日咖啡摄入量最多为300毫克。
咖啡本身没有热量，但是加入普通牛奶和少量巧克力，一杯普通卡布基诺咖啡(400毫升(14液体盎司))立刻就变成了110卡热量加6克脂肪，而一杯普通摩卡咖啡则变成了290卡热量加18克脂肪。
　　软饮料　2003年，世界卫生组织对食品行业发动了一次猛烈的进攻，公布了一则科学报道，指责软饮料中的糖是儿童肥胖的原因。
2003年，英国平均每人消耗111升软饮料，这其中可含很多糖呢。
每罐可乐含约7汤匙或13块糖，软饮料中的糖浆和玉米浆提供的热量占我们总热量的10%多。
最近的研究表明气泡饮料消耗增多与食道癌发病率增加脱不了关系。
过去25年来，这种罕见癌症病例在美国白人男性中增加了570%，现在英国每年有7200多人患上食道癌，30年来增加了655%。
至少有40%气泡饮料是儿童消耗的，但是软饮料上瘾者有四倍的可能性每天喝的牛奶不足一杯，因此可能钙的摄人量更低，这个事实特别关系到正长身体的女孩。
骨质疏松的几率部分取决于早期骨密度，女孩到18岁时骨密度生长已完成92%，但是如果她们在发育期没有摄入足够的钙，以后她们就“追赶不上”了。
骨质疏松要过几十年才会出现，初期研究表明，喝软饮料不喝牛奶已经引起儿童骨骼问题的增加了。
软饮料中的咖啡因又使问题更加加剧了，因为它促进尿液把钙排出体外。
喝350毫升(12液体盎司)含咖啡因的软饮料会流失20毫克钙，或流失美国推荐日常营养摄入量(RDA)的2%。
钙的流失，加上年轻女孩因常喝软饮料而导致钙的摄入量相对较低，从长期来看，会极大增加骨质疏松的风险。
咖啡因还会引起紧张、易怒、无法入睡、心跳加速、头痛。
软饮料中的其它几种添加剂偶尔会引起过敏反应，黄色、红色色素会导致哮喘、麻疹、流鼻涕，引起敏感的孩子活动亢进。
　　减肥汽水　减肥饮料占整个汽水市场不到四分之一，但是减肥饮料其实不像我们以前认为的那样对身体那么糟糕。
若产品标签上标出的“每100毫升营养信息”——碳水化合物0克、蛋白质0克、脂肪0克、热量0．4卡，这种产品的确没有什么天然成分。
但是，以前对阿斯巴特的报道纯属胡说，阿斯巴特是在许多减肥饮料中使用的人工甘味剂，报道称阿斯巴特是引起癫痫症、多发性硬化、脑瘤的罪魁祸首。
减肥饮料仍然是一种含咖啡因的化学饮品，但是来自布鲁塞尔食品科学委员会、美国食品药品管理局、美国医学会、英国食品标准局的研究表明，没有可靠的科学证据可以支撑阿斯巴特会引起任何所报道的严重疾病的观点。
专家说成人每天消耗量不应超过本人每公斤体重对应40毫克阿斯巴特的标准，而要超出这一标准，普通体重女性每天就要喝14罐以上减肥饮料!　　酒的坏处　饮酒过量会引起大脑、心脏、骨髓、肠胃道、肝脏中毒，会导致多种酒精性疾病：脂肪性肝病、酒精性肝炎、肝纤维化、肝硬化。
长期饮酒过量会增加高血压、心脏病、中风、某些癌症死亡的几率。
如果女性每天喝酒两杯以上，患乳腺癌的几率会增加。
女性应该比男性喝酒更少，因为通常女性肝脏更小，胃里酒精处理的ADH酶也更少。
怀孕或想要怀孕的妇女每周喝酒不能超过两单位，很多医生建议完全戒酒。
个子矮、超重的女性一般更不能喝酒。
有气泡的酒进入血液更快，如果你累了、心情不好、月经临近或空腹．你会发现你的酒量受影响了。

第一图书网, tushu007.com

酒能让你喝醉，电能让你长胖。
每克酒含7卡热量，比蛋白质或碳水化合物多约3卡热量每克。
125毫升(4液体盎司)葡萄酒：100卡；雪利酒或波特酒：200卡；350毫升(12液体盎司)啤酒：169卡；50毫升(1．5液体盎司)杜松子酒、兰姆酒、伏特加、威士忌：110卡。
添加除水或苏打水之外的其它东西都会使热量更高：每125毫升(4液体盎司)西红柿汁添加果汁增加25卡热量，曼越橘汁添加果汁增加80卡热量；姜汁添加软饮料增加30卡热量，可乐添加软饮料增加50卡热量。
一年之内，每天饮用超过身体正常热量需求的酒后再喝两罐啤酒会导致体重增加15公斤(33磅)，每天吃饭喝一杯葡萄酒，一年下来体重会增力口4．5公斤(10磅)。
　　酒的好处　健康指南表明，每天喝酒不超过2—3单位的女性不会面临重大健康威胁。
1单位：300毫升(1／2品脱)啤酒或苹果酒，1液量白酒、波特酒和雪利酒。
然而现在大部分葡萄酒含12%酒精，就是说，一杯125毫升(4液体盎司)的葡萄酒有1．5单位，和一杯香槟酒一样。
喝一瓶葡萄酒使你的消耗量达到近5单位，远高于推荐日常摄入量。
如果你不超过限量，那么有大量证据表明温和饮酒者(相对应于过量饮酒者而言)与根本不喝酒的人相比，冠心病的比率要低得多，并且寿命更长。
这些益处似乎与多酚生物化学物质相关：类黄酮，如红葡萄酒中的反转醇以及黑啤酒中的抗氧化物质。
研究表明，所有酒中的酒精可能都有好处，因为可以降低凝血的纤维蛋白原的含量。
但是，红葡萄酒被公认是最健康的酒饮料，因为其中含有铁以及葡萄皮中所含的某种多酚，吃饭时喝一杯红葡萄酒被认为对血脂分析有正面影响。
加州大学做了一项研究看哪种红葡萄酒含类黄酮最多，得出结论是类黄酮含量最多的是黑衣骑士，小希哈、黑比诺紧随其后，梅洛和辛芬黛红葡萄酒类黄酮含量更少，白葡萄酒比任何红葡萄酒的类黄酮含量都要低得多。
葡萄酒越甜，类黄酮含量就越低，所以如果你喝酒的话，选择干红葡萄酒。

第一图书网, tushu007.com

<<身体圣经>>

编辑推荐

女性天生在意外表。
女人越是受教育、越是明事理，就越注重身体的吸引力，因为她们相信把潜能发挥到极致会带来好处：首先是个人自尊，其次是别人的态度。
这并不是坏事，不是说明女性这个性别被操控了；相反，它表明女人能够最大限度地利用好她们的财富。
《身体圣经》是英国著名专栏女作家苏西·高德生近年来的力作，被誉为“全球女性健康第一书”。
作者历经数年采访了近百位不同国籍、肤色、年龄的女性，就她们所关心的关于女性身体方面的种种问题做了全面的分析：从生理、身体差异到历史、文化影响，旨在探索女人的过去，展望女人的将来。
本书从整体的观点来探索我们的情感与身体状态之间的关系，并指出这样一个事实：我们总是心有余而力不足，身体状态不佳。
书中还阐述了生活方式的逐步变化，比如适当饮食和坚持锻炼对皮肤、体重、骨密度及自尊心是有益处的，而这些是16岁少女和65岁老妇同样关心的问题。
本书内容尽量简单化，不收录那些无法证实或容易改变的内容。
尽管我们的初衷是好的，但是在一天结束时，又会有哪个女人有时间或精力去配齐16种原料做“考尼什美味鸡汤”呢?希望本书所提供关于外在形象的信息能够使更多人关注一个事实：外表好看与否与快乐、幸福与否并没有太大关系，但是形象不佳会破坏你的快乐和幸福。

第一图书网, tushu007.com

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