

<<女性健康私房书>>

图书基本信息

书名：<<女性健康私房书>>

13位ISBN编号：9787535755285

10位ISBN编号：7535755283

出版时间：2009-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：蔡庆丰，吴丽云 著

页数：145

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>

## <<女性健康私房书>>

### 内容概要

本书作者继《提高免疫力实用手册——神奇的生机排毒法》之后的又一力作！

一本女性必读的健康私房书！

完全图解，以最流畅的文字说明实践步骤，清楚传授如何利用简易的自然生机疗法，改善和解决困扰女性的各种问题，让女人活得自信、健康又美丽，轻松活出喜悦与健康！

## &lt;&lt;女性健康私房书&gt;&gt;

## 书籍目录

出版者的话 请多爱自己一些 华推荐序一 找到对的方法,就要好好去做 推荐序二 重享生命的健康和美好 自序一 真正的健康,来自正确的观念 自序二 与天下女性分享健康的喜悦 第一篇 建立正确的健康观念 现代女性的健康危机 “毒、酸、缺”是危害健康的三大元凶 聪明掌握营养均衡 能量:开启身心健康密码 第二篇 女性身心健康实用秘诀 让人抓狂的“好朋友”——痛经、月经不调 健康调理室 补气血粥/补血茶 简易有氧操 上半身旋转/左右摆动 奇效按摩 气海穴/血海穴/三阴交穴/足三里穴 五个育龄妇女就有一个——子宫肌瘤 健康调理室 蘑菇牛蒡汤/香椿皇帝饭 简易有氧操 简易猫式/桥式/斜板体操/脚跟走路 为什么脸色总是不好——贫血、手脚冰冷 健康调理室 亚麻仁籽粥/酒酿桂花汤圆 简易有氧操 甩脚运动/甩手运动 奇效按摩 涌泉穴 健康、美丽的大敌——肥胖 健康调理室 口袋沙拉/腐皮海藻羹 简易有氧操 柔软运动/双脚弹拍地面 奇效按摩 拍痧棒拍打鼠蹊部(腹股沟)/整腹按摩 准妈妈的甜蜜负担——孕吐、腰酸、水肿、疲倦 健康调理室 香蕉核果奶/面包芽菜卷 简易有氧操 扩胸运动/松腰/胸式呼吸 奇效按摩 按摩头部 好想有个宝宝——不孕症 健康调理室 花粉精力汤/山药当归汤/芝麻油面线 简易有氧操 光明跪/抱双脚 奇效按摩 按摩子宫、卵巢反射区 恼人的妇科疾病——阴道炎 健康调理室 蒜末拌黄瓜/蔬菜派饼/苹果优格冻 简易有氧操 夹腿缩阴/蜥蜴式 奇效按摩 按摩阴道区/刮大腿内侧 不可忽视的潜在危险——盆腔炎 健康调理室 甘菊茶/青葱味噌面/活力洋葱沙拉 简易有氧操 提臀运动/蛙式 奇效按摩 刮三焦经 另一种中年危机——更年期 健康调理室 麦枣甘草汤/生姜枸杞茶/海燕窝/海菜豆腐羹/芝麻甜菜饭/红曲蔬菜面 简易有氧操 踮脚尖走路/后弯运动 奇效按摩 按摩胸腺 爱美女性的最痛——皮肤问题 健康调理室 麦果泥/养颜汤/美容茶 简易有氧操 金字塔姿势 奇效按摩 按摩淋巴区 让人惊惧的噩梦——乳癌、宫颈癌 健康调理室 梅醋寿司/南瓜燕麦粥/清蒸花椰菜/意大利面沙拉 简易有氧操 弓式/劈腿前弯式 职业女性的尴尬隐疾——膀胱炎 健康调理室 补肾汤/红曲面卷/南瓜米糕 简易有氧操 滚荐椎/双脚画圆 奇效按摩 按摩膀胱经穴位点

## <<女性健康私房书>>

### 章节摘录

第一篇 建立正确的健康观念1 现代女性的健康危机现代女性普遍给人精明、能干、优雅、自信的印象，但是在这些光鲜亮丽的外表之下，却隐藏着许多健康的问题与危机。

许多女性过着“蜡烛两头烧”的忙碌生活，不但要肩负起家庭的责任，还要承担工作上的竞争与压力。

根据“1989年台湾地区妇女婚育与就业调查”资料显示，台湾的职业妇女比率越来越高，女性婚前工作的比率高达八成二，已婚妇女投入职场的比率也有五成，35~44岁的青壮年组也高达六成。

已婚妇女不但要面对职场快速的变化与无情的竞争，还要承担大部分的家事以及照顾子女的责任，每天都承受着极大的精神压力。

而压力乃是健康的一大杀手，压力制造出许多女性身心方面的问题与疾病。

恼人的女性生理疾病女性特有的生理现象，也给女人带来许多麻烦与困扰，包括痛经、经期失调、出血过多、阴道炎、盆腔炎、子宫肌瘤、乳腺炎、乳腺囊肿、内分泌失调、更年期综合征、骨质疏松等。

这些女性经常碰到的问题，不仅造成身体上的不适或病痛，也会引起精神上的不安与焦虑。各种身心慢性疾病，也使得许多女性无法享有生活上的安适和喜悦。

例如糖尿病、高血压、心脏病、消化性溃疡、慢性肝炎、肝硬化、肾病、肾衰竭、慢性气管炎、气喘、关节炎、腰酸背痛、神经痛、神经衰弱、神经功能障碍、失眠、抑郁症、免疫失调等，罹患这些疾病的人非常多，而且数量持续在增加，最恼人的是，这些疾病大都无法根治，一旦得病之后，就几乎要终身与它们为伍。

<<女性健康私房书>>

编辑推荐

《女性健康私房书》由湖南科学技术出版社出版。

<<女性健康私房书>>

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>