

<<女性健康手册>>

图书基本信息

书名：<<女性健康手册>>

13位ISBN编号：9787537543828

10位ISBN编号：7537543828

出版时间：2011-3

出版时间：河北科技出版社

作者：王会军，良石 编著

页数：323

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>

## <<女性健康手册>>

### 内容概要

女性朋友在当今社会各行各业发挥着日趋重要的作用，很多女性朋友往往忙于工作、家庭的事务，忽略了自己的健康问题。

对于常见的各种女性生理、心理方面的疾病，以及日常保健中女性朋友遇到的困扰，本书都提出了切实可行的解决方案。

有了疾病不要怕，没有疾病常预防，《女性健康手册》帮您成为健康靓丽、充满魅力的女人!

## &lt;&lt;女性健康手册&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 健康，让女性容颜不老 一、关注女性健康 女性健康十大标准 健康&ldquo;五快&rdquo;&ldquo;三良好&rdquo; 女性心理健康标准 女性健美的基本要素 维护女性健康的三个关键细节 二、保证女性健康的四大基石 合理膳食 适量运动 戒烟限酒 心理平衡PART 2 饮食，吃出健康吃出美 一、女性饮食营养攻略 为女性量身定制的。膳食指南 三大营养素。供给女性健康能量 维生素，维护女人的美丽 团保持矿物质的微量平衡 团膳食纤维好处多 女性补钙有学问 吃水果：小窍门、大讲究 二、吃饮有窍门 吃饭做到&ldquo;细与慢&rdquo; &ldquo;红、黄、绿、白、黑&rdquo;吃出健康 色彩 吃饭定时定量，健康有效保障 &ldquo;五要点&rdquo;让加班熬夜充满活力 团适当节食助健康 三、24种食物呵护女性一生健康 护眼抗癌&mdash;&mdash;胡萝卜 长寿之果&mdash;&mdash;核桃 营养佳品&mdash;&mdash;鸡蛋 润肺轻身&mdash;&mdash;杏仁 团植物雌激素&mdash;&mdash;豆浆 活血调经—红糖 水果明珠&mdash;&mdash;葡萄 皮肤好，食红枣 润肺养心&mdash;&mdash;莲子 乌发扩齿&mdash;&mdash;芝麻 排毒减肥食芹菜 抗癌保健食洋葱 人类长生食品&mdash;&mdash;香菇 天然的美容师&mdash;&mdash;黄瓜 &hellip;&hellip;PART 3 喜爱运动，迎来健康PART 4 好心态是最好的药PART 5 生活起居，细节决定健康PART 6 特别的爱，给特别的你PART 7 职场女性，做办公室里的健康专家PART 8 击退女性常见的顽疾附录 妇科体验小常识

## <<女性健康手册>>

### 章节摘录

版权页：女性健康十大标准健康是指一个人在身、体、精神和社会等方面都处于良好的状态。

传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是身与心的整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良?和道德健康”。

每个人都梦想和追求健康，什么是真正的健康呢?怎样衡量一个人是否健康，世界卫生组织制定了健康的十大标准：1.有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作.而且不感到过分紧张疲劳。

2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

3.善于休息，睡眠好。

4.应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

5.能够抵抗一般性感冒和传染病。

6.体重适当，身体匀称。

站立时，头、肩、臂位置协调。

7.眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

8.牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9.头发有光泽，无头皮屑。

10.肌肉丰满，皮肤有弹性。

这十大标准，具体地阐述了健康的定义，体现了健康所包含的身体方面、心理方面和社会方面的内容。

健康“五快”“三良好”为了使人们对健康的内涵有更直观、更深刻的理解，世界卫生组织于1999年提出了身心健康“五快”(机体健康)和“三良好”(精神健康)。

1.身体健康“五快”：具体指吃得快、便得快、走得快、说?快、睡得快。

## <<女性健康手册>>

### 编辑推荐

《女性健康手册》：把健康送给各位女性朋友，呵护自己，从了解女性健康知识开始。  
如何让女性朋友切身了解自己的健康隐患?有没有更好的预防方法?如何让女性朋友了解女性常见疾病的症状和危害?假如疾病已经发生，女性朋友又该做些什么?献给女性朋友的一份健康礼物！

<<女性健康手册>>

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>