

<<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!

<<女性健康手册>>

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“五快”“三良好” 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“细与慢” “红、黄、绿、白、黑”吃出健康 色彩 吃饭定时定量，健康有效保障 “五要点”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——胡萝卜 长寿之果——核桃 营养佳品——鸡蛋 润肺轻身——杏仁 团植物雌激素——豆浆 活血调经一红糖 水果明珠——葡萄 皮肤好，食红枣 润肺养心——莲子 乌发扩齿——芝麻 排毒减肥食芹菜 抗癌保健食洋葱 人类长生食品——香菇 天然的美容师——黄瓜 ……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>