

<<关爱女性健康>>

图书基本信息

书名：<<关爱女性健康>>

13位ISBN编号：9787542746955

10位ISBN编号：7542746952

出版时间：2011-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：钱梅英

页数：303

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>

<<关爱女性健康>>

内容概要

女性在社会和家庭中扮演着重要角色。

进入“多事之秋”后，如何调适来自各方面的压力和关系呢？

钱梅英编著的这本《关爱女性健康》从女性心理、衣食住行以及女性性保健、疾病防治等方面，为女性朋友全方位、多角度地提供了有关的保健知识和有益的建议。

关爱女性健康，帮助女性度过各种危机。

益于女性身心健康，有助于家庭、社会的和谐稳定。

从《关爱女性健康》中让你找到：积极的心态和健康的生活方式。

<<关爱女性健康>>

作者简介

钱梅英，女，1969年出生，江苏淮安人。
曾就读于北京中医学院。
毕业后，一直在医务岗位上耕耘至今。
酷爱中华传统医学文化。
长期以来，不断潜心学习和研究，在实践中积累了丰富的医疗经验。
曾在不同的刊物上发表论文多篇。

<<关爱女性健康>>

书籍目录

第一章 关爱女性的心理健康一、女性心理健康的标准心理健康的标准有哪些？

心理特征是怎么样的？

再婚的夫妻心理特征有哪些？

什么是心理暗示？

心理疲劳有哪些表现？

常见的心理疾病有哪些？

二、女性心理保健咨询女性下岗后常会出现哪些心理问题？

绝经期妇女为什么容易发生心理波动？

绝经期妇女心理波动的主要表现有哪些？

女性如何建立良好的人际关系？

为什么中年妇女性心理会表现更强烈？

为什么中年妇女性生活会减少？

三、女性心理调适与防治怎样调控自己的情绪？

如何自我调节心理压力？

如何将职业压力变为动力？

怎样调适肥胖女性的心理？

如何保持良好的心态？

如何调适绝经期的夫妻关系？

绝经期女性如何克服精神过度紧张？

绝经期女性如何预防抑郁症？

绝经期女性如何克服火爆脾气？

如何克服绝经期女性心理“性障碍”怎样纠正焦躁心理怎样克服虚荣心理？

怎样消除心中的寂寞感？

离婚女性如何走出情感的低谷？

……第二章 关爱女性的生理健康第三章 关爱女性的四季健康第四章 关爱女性的饮食健康

第五章 关爱女性的起居健康第六章 关爱女性的运动保健第七章 关爱女性的形体保健第八章 关爱女

性的疾病防治

<<关爱女性健康>>

编辑推荐

钱梅英编著的这本《关爱女性健康》面向当代的女性朋友，全面、系统地阐述了困扰女性朋友的各种生活、健康问题，以提高中年女性的自我保健能力。

此书从关爱女性的心理健康、生理健康、四季健康、饮食健康、起居健康、运动保健、形体保健及疾病防治八个方面，在近500个问题中，做了深入浅出、简明扼要的科学解答。

通过阅读《关爱女性健康》，广大女性朋友可以从中找出解除生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方，达到身心健康的目的；在对待生活的态度和心理健康上，以积极、豁达、乐观的心态迎接生活，做一位健康、自信的现代女性。

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>