

<<女人一生的健康美丽护照>>

图书基本信息

书名：<<女人一生的健康美丽护照>>

13位ISBN编号：9787543645196

10位ISBN编号：754364519X

出版时间：2013-3

出版单位：青岛出版社

作者：宋爱莉 编

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>

<<女人一生的健康美丽护照>>

前言

当今社会生活的节奏越来越快，女性们每天穿梭于行色匆匆的人群之中。现代女性以自己的能力和勇气摆脱了“弱者”的地位，成为不折不扣的“半边天”。纵观女性的一生，除了要担负与男性同样的社会工作，同时还要担负起生儿育女、繁衍后代、照顾家人的家庭重任。殊不知，沉重的工作压力、无规律的饮食习惯等，让她们在展现自身光彩与荣耀的同时，也无奈地透支着健康。

毫无疑问，随着生活方式的改变，女性健康不断受到新挑战的时代已经到来，有数据表明，中国逾九成的女性出现早衰现象，五分之四的女性出现疲劳综合征。中国妇联组织的一次女性健康调查显示，当前中国职业女性多处于亚健康状态。健康问题已成为女性生活幸福与否的首要因素。

说到底，我们生活质量的好与坏，生命延续的长与短，无不与健康息息相关。所以身为女性，首先就必须学会爱自己。

与男性相比，女性的身体并无优势可言。对于众多女性来说，谁不想拥有满意的工作，丰厚的收入和温馨的家庭？但这一切都必须建立在身心健康的基石之上。

一旦失去了健康，所有的梦想与追求也必将化为云烟随风而去。正所谓“皮之不存，毛将焉附”？

现代女性，你意识到健康的重要了吗？你知道如何呵护自己的健康吗？

也许，你早已意识到了这一点，但心中却有太多的健康困惑，或者不知从哪些方面入手。为了让更多的女性客观、正确、全面地了解自己，使她们能够更加健康、更加幸福地度过自己的人生，我们精心编写了这本《女人一生的健康美丽护照》。

本书从维护现代女性健康的角度出发，将很多女性朋友关注的话题娓娓道来，内容涉及呵护自己、合理饮食、美容瘦身、健身运动、生活习惯、女性疾病、两性生活、孕育保健、心理健康及养生之道等多个方面，可谓是一本全面阐述女性健康问题的百科全书。

该书观点新颖，涵盖面广，实用性强，相信每一位女性朋友阅读本书，都无疑就是一次健康之旅。希望更多女性朋友在经过健康之旅之后，会重新认识自己的健康状况，学会爱惜自己，学会对自己的身体负责。

<<女人一生的健康美丽护照>>

内容概要

《女人一生的健康美丽护照:给女性朋友最好的健康礼物》从维护现代女性健康的角度出发,将很多女性朋友关注的话题娓娓道来,内容涉及呵护自己、合理饮食、美容瘦身、健身运动、生活习惯、女性疾病、两性生活、孕育保健、心理健康及养生之道等多个方面,可谓是一本全面阐述女性健康问题的百科全书。

<<女人一生的健康美丽护照>>

作者简介

宋爱莉，现任山东中医药大学附属医院（山东省中医院）教授，主任医师，博士研究生导师，外科教研室主任。

兼中华中医药学会外科分会副主任委员、山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。

主持承担国家及省部等级课题10余项。

在从事繁忙的教学、科研、临床之余，宋爱莉教授热心健康公益事业，主讲的健康科普公益讲座受到社会各届的欢迎和好评。

并出版大众健康类图书10余部，担任主审的《细节决定健康》系列图书销量超过100万册，成为大众健康类品牌图书，并入选2006年度“知识工程——中华全民读书推荐书目”、2007年度“中国十大健康好书”。

<<女人一生的健康美丽护照>>

书籍目录

前言 第一章呵护自己：健康女人的保障 健康是女人一生的财富 女人健康的八大软肋 白领女人，亚健康偏偏钟爱你 当女人遭遇健康尴尬时 十个疾病信号，女性不宜忽视 八大难言症状，影响女人一生 面对妇检请别走开 女人健康：不同年龄不同关注 女人抗衰老的黄金定律 女人的私密女人知 乳房的“表情” 你该懂 女性经期保健那些事 第二章合理饮食：营养均衡毛病少 女性不可或缺的元素 不同的时期，不同的营养 会吃的女人更健康 科学膳食，合理搭配 女人全身“食物地图” 女人吃太少，健康受影响 “禁食”新主张，身体更健康 科学饮食，延缓衰老 排毒饮食让女人更年轻 女人吃素有讲究 教你做个“水美人” 吃黄色食物，保女性健康 多吃“怪味”食物，有益女性安康 女人吃苹果好处多 坚守健康早餐原则 女性，请为你的“骨”补“力” 月经不顺，饮食调理 第三章美容瘦身：要美丽更要健康 皮肤保养因人而异 女性护肤，跟着生理周期走 睡前十大“亲肤行动” 春天女性保养肌肤的方法 面色扫“黄”新方案 和岁月抢夺美貌 只要美丽不要斑 轻松做个小脸美人 完美“背景”，炎夏绽放 破解生活美臀小危机 “电脑丽人”巧保容颜 精油：给女人精心的呵护 自然排毒，让身体零负担 保护好女人的“第二张脸” 肥必须拒绝的食品 边做家务边享“瘦” 自我按摩帮你瘦 运动六个招式，练出窈窕身材 第四章健身运动：动出最健康的你 女性运动，益处多多 女性运动要科学 女性运动常见误区 找到适合你的有氧运动 适合女性春天做的运动 运动计划，年龄说了算 特殊时期如何做运动 悠然的散步健身法 多样的骑车健身法 柔韧，女人的代名词 运动为“性感”加分 打坐助女人精力充沛 厨房健身，其乐融融 户外运动“三层着装”不可少 运动损伤巧处理 第五章生活习惯：细微之处保健康 健康生活六个“不能等” 养成好习惯，衰老会减慢 “时髦”着装——女性健康的杀手 珍爱健康，远离烟草 女性必知的六个健康常识 女人，请穿好你的内衣 胸罩选戴须合适 谁破坏了你的睡眠？

别犯！

清晨起床四禁忌 女人，请不要“太干净” 你会正确使用卫生巾吗？

女人洗澡千万要注意这些 清洁私处有方法 女人，小心厨房里的毒 女性便秘有原因 第六章女性疾病：护好女人的禁区 老朋友不听话——月经异常 痛“不可忍”——痛经 女人难言的隐痛——阴道炎 “十女九带”——白带异常 女人私处的尴尬——外阴瘙痒 莫让“附件”成负担——附件炎 困扰女性的妇科常见病——盆腔炎 健康乳房拒绝增生——乳腺增生 女性健康“杀手”——乳腺癌 难缠的隐形杀手——宫颈炎 伸向妇女们的魔爪——宫颈癌 无声的健康隐患——卵巢肿瘤 子宫的不速之客——子宫肌瘤 健康晚年的绊脚石——更年期综合征 “性”福背后的隐患——女性淋病 第七章两性生活：和谐性爱更健康 性爱，为女人健康加分 女人性健康的八个注意点 性事中的“红色警报” 性生活突发意外时的自救 婚前自慰，当心不孕 在两性相处中女人也要知书达理 摆脱孕期“性真空” 将性“恐惧”消灭在婚前 走出性的低谷——性压抑 女性性冷淡，“复温”莫扫“性” 更年期女性，别和“性福”说再见 女人，找回你的性高潮 补充雌激素，“伟姐”帮你忙 学会享受床上激情 第八章孕育保健：与健康携手同行 做好孕前调养，拥有完美宝贝 先治这些病，然后再怀孕 选择“易孕期”，实现“计划受孕” 向孕期不适宣战 孕期保健，从细节做起 准妈妈最需防辐射 重视临产保健，喜迎伟大时刻 保养好分娩“主动力” 临产产妇的注意事项 科学坐月子，健康做妈妈 你可以忘掉的三种老说法 产后妈妈怎么吃 帮你解决产后常见病 产妇穿衣有讲究 产后恶露的自我调护 第九章心理健康：心态是最好的药 女人，别让生气伤了你的身 不要让坏情绪入侵你 拥有好情绪，身体更健康 快乐女人更健康 淑女快乐法则 我“运动”，我“快乐” 聆听音乐可静心 女人也可以“一笑而过” 别拿小事儿太当事儿 轻松塑造无压力女性 学会平衡自己的生活 远离女性抑郁症 心理护养，摆脱压抑 告别自卑，做健康女性 婚后女人要懂得释放心灵 第十章养生之道：让女人生命常青 女人养生必知的五件事 二十一世纪养生十法 美丽健康“睡”出来 女人要对自己“暖”一点 放慢你的生活节奏 天凉未寒好锻炼 清晨一杯水，排毒保健康 女性健康，药膳调养 女人补血先要养血 女人，请调养好你的腰 轻松按摩除疲劳 晨起十分钟，健身有奇功 栽花种草巧养生 女性全年养生计划

<<女人一生的健康美丽护照>>

章节摘录

版权页： 阴道感染 阴道感染是妇科常见病，仅以美国女性为例，每年因阴道感染而就诊的女性高达400万人次。

阴道被过度清洁或者因为性交、宫内节育器以及其他刺激物而打破其自然酸碱平衡时，就会出现阴道感染。

阴道感染最先的异常表现是会阴部的异味，特别是在性生活后味道更为明显。

分泌物增多也是阴道感染的一个信号。

应对策略：使用避孕套 防治阴道感染的措施之一就是使用避孕套。

此外，还要注意身体的变化，如果出现不适、异味、分泌物变化，就要及时去医院检查，以免引起更严重的生殖系统感染。

我为什么这么累？

如果一个女人说她很累，但却不是因为身体不好时，这不是在说谎，特别是人到中年的母亲，成为家庭的核心，多年的忙碌会让挥之不去的疲劳感不期而至。

应对策略：偶尔做个弱者 女人首先要宠爱自己，有些不紧要的事情就让家里的其他人去做，自己给自己放假。

另外，还要注意饮食调整，多吃低脂肪且富含碳水化合物的食物，如谷类、面包、土豆、蔬菜、水果等。

进行适当的运动锻炼也是缓解疲劳的不错选择，每天坚持骑车30分钟或散步40~60分钟，都可以帮助保持旺盛的精力。

体会绝经滋味 这是任何女性都不能轻松逾越的关口，“老朋友”不再月月光临，你开始变得爱发脾气、暴躁、焦虑、多疑忧虑，总感觉身体潮热、出虚汗、心悸、眩晕、胸闷。

郁闷的是，这些症状一旦出现，很难轻易消失，有些人甚至可以持续十几年。

应对策略：调适心理 对处于绝经期的女人来说，家人的理解最重要，特别是丈夫的体贴。

而作为女人本身，要从心理正视这个问题，而不是一味逃避，可以大胆地敞开心扉和家人、朋友一起讨论。

在这样的闲聊中，你会发现绝经原来没有那么可怕。

另外，在心理调整的同时，还要注意私密之处的清洁和卫生。

由于雌激素水平下降，女性生理屏障功能减退，容易患阴道炎、泌尿系统感染等疾病。

每天睡前及性生活后要用干净的温水清洗会阴部，勤换内裤。

压力性尿失禁只要在喷嚏、咳嗽、大笑、提重物、蹲下、快走等腹压增加的小动作发生时，小便就会漏出来，有可能是一两滴，也有可能弄湿裤子。

这种情况多半发生在绝经后。

很多女人都在偷偷地苦恼，有的人外出时尽量不喝水，还有人甚至产生了有事没事去卫生间的强迫行为。

<<女人一生的健康美丽护照>>

编辑推荐

《女人一生的健康美丽护照:给女性朋友最好的健康礼物》观点新颖，涵盖面广，实用性强，相信每一位女性朋友阅读《女人一生的健康美丽护照:给女性朋友最好的健康礼物》，都无疑就是一次健康之旅。希望更多女性朋友在经过健康之旅之后，会重新认识自己的健康状况，学会爱惜自己，学会对自己的身体负责。

<<女人一生的健康美丽护照>>

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>