

<<女性养生堂>>

图书基本信息

书名：<<女性养生堂>>

13位ISBN编号：9787802221307

10位ISBN编号：7802221307

出版时间：2006-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：孔令谦

页数：242

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>

## <<女性养生堂>>

### 内容概要

《女性养生堂》是一本专门为女人精心打造的健康书。它从营养和保健两个方面，给予女性全面的健康指导，并在每一个章节的后面附有一则“健康小提示”，向你讲解最新的健康知识和最简单可行的保健方法。

本书上篇从保健的角度，讲述女性在饮食保健、运动保健、睡眠保健、性保健、生殖保健、心理保健诸方面应该注意的问题，以及各种常见的女性疾病的治疗方法。

同时介绍了女性在减肥、日常美容护理方面容易陷入的误区和正确的保健方法，让你在拥有健康的同时，收获美丽和年轻。

下篇根据营养学的最新知识和女性的特殊需要，教女人如何以最简单的方法来安排自己的日常饮食，以保持营养均衡，防病、美容和抗衰老。

本书与其他类似的健康图书相比，最大的特点就是取材新颖，内容更贴近现代生活，特别是现代都市人的生活，它特别适合各年龄段的女性做日常生活的健康指南。

## <<女性养生堂>>

### 作者简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。

自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。

多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。

著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科经验集》等著作。

曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，现任孔伯华养生医馆馆长。

## &lt;&lt;女性养生堂&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇：保健篇第一章 女人健康人生的运动计划常动则不朽 / 4运动健康五宗“最” / 6运动饮食也要“量体裁衣” / 7运动项目，让体形做主 / 10运动计划，年龄说了算 / 12越运动越瘦身 / 14运动和减肥，一个都不能少 / 16简单实用减肥七法 / 18各阶段女人的塑身窈窕术 / 24时尚运动的误区 / 27第二章 女人健康人生的睡眠要术睡眠是健康人生的“终极锦囊” / 30睡眠是女人容颜的“天然保姆” / 37时间长 睡得好 / 36科学睡眠四要素 / 38例假时这样睡更舒服 / 41与错误的睡眠习惯SAY“BYE” / 43我们为什么会失眠 / 46化解“眠”的烦恼 / 49第三章 女人也要“性福”性与爱，鱼与熊掌可兼得 / 54女人性爱的10大益处 / 57婚姻与性，红花还要绿叶扶 / 60给性生活加点润滑剂 / 62既要“性福”也要幸福 / 65没有快感，快查原因 / 67别让宝宝在错误的时间降临 / 68第四章 心理健康容颜美心理平衡是健康的重头戏 / 74心理健康容颜美 / 76女性心理健康的标准 / 78女人一生中需要些什么，79别被压力压垮 / 82远离抑郁症 / 85努力获得感情上的平衡 / 87交流是一种艺术 / 89婚姻和爱情，不是女人的全部 / 90掌握丈夫的心理 / 93第五章 向科学要美丽不同肤质的护理 / 98护肤中的“顺序”问题 / 7D7防晒——护肤的重头戏 / 103皮肤护理常见的12种错觉 / 105烫染发的保养和修护 / 1086类受损头发急救法 / 1105大眼部护理秘方 / 113眼袋绝缘贴示 / 117美手处方5则 / 118岁月如风，美颈无痕 / 1205“管”齐下，减肥有望 / 121慎做瘦身手术 / 124第六章 远离恼人的“健康害虫”发现乳腺炎 / 728乳腺增生早防治 / 729女人健康的超级杀手——乳腺癌 / 732月经不调的烦恼 / 134最常见的妇科疾病——阴道炎 / 137你需要了解子宫内膜炎 / 140宫颈糜烂不可小视 / 142宫颈癌——早发现，早治疗 / 144为什么偏头痛更偏爱女人 / 147神经衰弱的烦恼 / 748女人要谨防骨质疏松 / 154白领女性的常见疾病——便秘 / 157下篇：营养篇第七章 女人健康生活的饮食策略抗衰老的十条营养原则 / 164保持青春的“强力食品” / 167能清除体内污染的5种食物 / 169新鲜蔬菜和水果能让你长寿 / 170减肥从饮食抓起 / 173打破节食的神话 / 175常见的减肥保健食品 / 177饮食的10大误区 / 179果蔬类注意事项 / 183第八章 各族女性的营养需求上班族女人的营养单 / 190当女人到中年时 / 192更年期女性的饮食调理 / 195“银发族”的需要 / 197“特别的日子”需特别关爱 / 200新婚女性的饮食调养 / 202常服避孕药女性的营养补给 / 204准妈妈的膳食要求 / 207第九章 女人美容营养与饮食皮肤美容的营养素 / 212日常饮食美容 / 215物美价廉的“美白护肤品” / 218消除皱纹的食物 / 219给你亮眼灵眸的营养素 / 222饮食美容原则 / 224美容中药大观园 / 226女人乱吃会“毁容” / 228简单实用的美容食疗方 / 229第十章 食疗，回归简朴的养生之道经前期紧张症食疗方 / 234痛经的食疗方 / 235白带异常食疗方 / 237女性阴冷食疗方 / 238更年期综合症 / 239流产后食疗方 / 241

## &lt;&lt;女性养生堂&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘30岁左右的风韵女人 这个阶段的女性，身体功能已超越了顶峰，此时如忽视身体锻炼，对耐力非常重要的摄氧量就会逐渐下降。

30岁后，你身体的关节常会发出一些响声，这可能是关节病的先兆，所以，为了使关节保持较高的柔韧性，应多做伸展运动，还要注意心血管系统的锻炼。

锻炼最好隔天一次，每次进行5—30分钟的心血管系统锻炼，如慢跑或游泳，强度不要像20岁时那样大，然后做20分钟增强体力的锻炼。

与20岁时相比，试举的重量要轻一些，但做的次数可多一些。

最后别忘了做5~10分钟的伸展运动，重点是背部和腿部肌肉，久坐办公室的人更要注意伸展运动，方法是仰卧，尽量将两膝提拉到胸部，还可以试着将两腿分别上举，尽量举高，保持30秒钟，反复数次。

已过不惑之年的女人 超过40岁的人应选择不仅有利于保持良好的体形，而且能预防常见的老年性疾病，如高血压、心血管病等的运动项目。

此年龄阶段的女性由于体能比较弱，所以锻炼的强度不要过大，每星期进行两次即可，内容包括：25~30分钟的心血管锻炼，如慢跑、游泳、骑自行车等，保持中等强度；10~15分钟的器械练习，器械重量要比30岁时的轻一些，因为重量太大会损害健康，但次数不妨多些。

为防止意外，最好不使用哑铃，用健身器械；5~10分钟的伸展运动，尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉。

推荐运动项目：网球、游泳、慢跑、跳舞、散步、高尔夫球等。

P13

## <<女性养生堂>>

### 编辑推荐

在衰老和充满朝气之间你将做出怎样的选择? “年轻十年、多活十年”肯定是你梦寐以求的。你想方便地、无痛苦地、永久地减肥吗?就请读读抗衰老的食物计划和科学节食、运动减肥这几个章节吧。

你想使肌肤更年轻更光滑吗?那就学习一下保持青春容貌的自然之道吧。

如何在婚姻和爱情中找到自己的平衡点,让自己从心理到生理都保持健康?本书将解答你的疑问。

如何远离危害女性健康的疾病?本书将告诉你简单有效的预防方法。

女人常常会为了减肥、美容而陷入种种误区,结果不仅没有达到效果,白白浪费钱财,还使自己的身体饱受摧残。

本书将把你从这种愚蠢的行为中解救出来,告诉你科学的健康、美丽之道,教会你正确保养身体和容貌的方法。

<<女性养生堂>>

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>