

<<女性保健手册/女性手册>>

图书基本信息

书名：<<女性保健手册/女性手册>>

13位ISBN编号：9787806412817

10位ISBN编号：7806412816

出版时间：2006-3-1

出版时间：延边大学出版社

作者：清华

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>

## <<女性保健手册/女性手册>>

### 内容概要

在人类社会的发展过程中，女性担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务；而现代女性还要承担着繁重的社会工作，是社会发展的不可缺少的力量。

都说女性是水做的，在生理结构上也与男性截然不同；女性一生中经历月经初期、婚恋、生产期直至围绝经期和老年期，每个时期的卫生与保健有其特殊性，因而，做好每个时期的保健对于女性本人也好，对一个家庭也好，都是十分必要的！

本书面向现代女性，本着推广普及女性生殖健康科普知识、提高现代女性自然保健能力的目的，从女性生理基本特征、青春期女性保健、女性恋爱与婚姻、性爱与优生、女性孕期保健、女性产后保健、女性避孕、女性心理健康、形体与健美、美容与服饰、女性皮肤护理、常见妇科病防治等十二个方面，做了深入浅出、简明扼要的阐述，科学、实用，是现代女性家庭的良师益友，也是基层妇女保健和计划生育工作者的参考书。

本书具有内容详实，涉及面广，针对性强，语言流畅、贴切和实用的特点。

在编写过程中，我们参阅了部分有关资料，限于水平，不妥之处恳请广大读者批评指正。

<<女性保健手册/女性手册>>

书籍目录

女性保健与健康 女性保健的最佳时间 女人为什么比男人怕冷 脸色——女人健康的晴雨表 女性“弱点”和生理根源 女性应警惕身上亮起来的疾病红灯 您知道苹果保健的“魔力”吗？  
食物弥补个性 女性保健食谱12种 与脑力劳动者谈保健 电磁辐射有损女性健康 内脏疾病的口腔迹象 保护挺拔体格，贵在呵护脊椎 不可低估血型与饮食的作用 警惕营养过剩危害健康 适当放慢生活节奏，使人生活得更好 女性的心理保健 女性要注重心理健康 女性的心理需要 当代女性的心理陷阱 女性生活轻松二十法 消除坏情绪的有效方法 排除烦恼的十五条建议 青春少女的自恋 少女情感性精神病 妇女心理平衡十要素 心理平衡是当代女性养生的最佳选择 为女性提供克服精神萎靡症的妙策 “体动心静”有益女性保健 宽容是女性的美德 放声歌唱可调节情绪 听音乐可以消除忧愁 学会如何消气 及时驱逐悲伤 尽快告别抑郁 如何消除疲劳 与心理惰性做斗争 别跟自己过不去 给自己一个好心情 松弛疗法帮助女性消除焦虑 女性心理减压法 女人心胸开阔可长寿 女性健美与运动 走出女性健美的误区 当代女性健美的标准 当代女性的姿态美 舍宾运动的魅力 职业女性应该选择哪些体育运动 哪些健美运动最适合职业女性 少女青春期胸部健美法 当代爱美少女的十个“NO” 保持青春十二要诀 爱打扮有益女性健美 运动可改善心理缺陷 女性减肥 女性苗条身材的秘诀 人体十处与遗传有关 衡量女性消瘦的标准 女性消瘦的原因 消瘦女性如何健美 衡量女性肥胖的标准 女性肥胖的原因 肥胖女性如何健美 分析自己属于哪类食客 减肥运动的时间从哪儿来？  
积极的心理暗示有助减肥 女性怎样让自己的身体在35岁以后不发胖 ..... 中老年女性保健

## <<女性保健手册/女性手册>>

### 章节摘录

版权页：高糖症 糖类是机体重要的能源来源。

正常人每天的饮食中就有足够的糖类供给。

糖类摄入过多，热量过剩，容易引起肥胖、糖尿病、心脏病、高血压，并易造成龋齿，身体虚胖，机体免疫力自然下降。

因此，专家认为，人们每日糖的摄入量应限制在20克左右。

高维生素症 大剂量的口服维生素或食用含大量维生素的强化食品，尤其是脂溶性维生素食品，会因人体不能自然代谢，发生维生素中毒症，出现呕吐、厌食、皮肤发黄、脱发、烦躁不安等症状，严重的还会出现骨质增生、骨质疏松、高钙血症以及皮下出血等症。

所以，维生素的正常摄入量可以从每天吃的新鲜蔬菜和水果中取得，药物维生素的服用应该遵照医生的要求去服。

高血压症 食物中的含盐量与血压升高有关，过多的食盐摄入量会使高血压的发病率增高。

据流行病学调查发现，我国北方地区居民的高血压发生率比南方高，同时发现，血压与食盐、脂肪摄入量成正比。

即食盐、脂肪摄入越多，得高血压的危险性就越大。

因此，为了预防高血压，应控制食盐摄入量，每天在6~8克。

国内外大量科学资料证明，威胁人类健康和生命的多种疾病中，最严重的已经不是由病毒、细菌等微生物所造成的。

<<女性保健手册/女性手册>>

编辑推荐

《女性保健手册》由中原农民出版社出版。

<<女性保健手册/女性手册>>

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>