第一图书网, tushu007.com

<<女士保健十要素>>

图书基本信息

书名：<<女士保健十要素>>

13位ISBN编号：9787806613962

10位ISBN编号：780661396X

出版时间：2001-11

出版时间：上海远东出版社

作者：孟宪武

页数：222

字数：149000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

当代女士对生活有着许多美好的理想，这一切必须构筑在一个健康的身心基础之上。
没有健康，任何的理想都将化为泡影。
　作者积几十年医学临床实践及健康教育工作的心得，并浏览当代保健的最新进展信息，精心编撰了这本书。
但愿你能从中得到裨益，并根据自己的实际情况，建立一整套完整而有规律的健身计划。

<<女士保健十要素>>

书籍目录

前言要素一：心理健康摆在首位 （一）现代女士的养心之道 （二）大龄女士婚姻心理多障碍 （三）学会克服精神恐惧 （四）直面心理适应不育 （五）假如出现恐慌症 （六）大步走出“第三状态” （七）形同身影的抑郁症要系二：弹好夫妻“性曲（趣）”二重奏 （一）新娘面对新婚第一夜 （二）打碎对女士的性压抑 （三）找回快感——抛开令人难堪的性交疼痛 （四）减少或避免性交疼痛的对策 （五）知已知彼——深地猜透先生的“性”思 （六）奉献换得“性”福来 （七）试着延长丈夫的性交时间 （八）先生“出轨”——是可忍孰不可忍 （九）白发翁媪也媚好 ——老年女士的性生活 （十）性爱有益健康要素三：警惕癌症、糖尿病、心脑血管病 （一）女士乳癌防治八法 （二）警觉卵巢癌 （三）中年女士易患糖尿病 （四）糖尿病的预防 （五）糖快活病饮食控制的误区 （六）中年女士关注心脏病 （七）不容忽视的疼痛——心绞痛 （八）脑血管病的诱因与预防 （九）女士预防中风的措施要素四：跳好婚、孕、生、育“四步舞” （一） 谈恋爱不是一见钟情——配偶的科学选择 （二）特殊情况女士配偶的选择 （三）非常重要的婚前检查 （四）高龄女士怀孕麻烦我 （五）驱散不孕的阴影 （六）警觉孕期的异常征候 （七）胎教方法须正确 （八）不要随意剖腹产 （九）产妇“坐月子”注意“六防” （十）精心喂养好宝宝要素五：坚持饮食保健五原则要素六：运离六种习惯要素七：平安度过女士一生七阶段要素八：练就科学健身“八段锦”要素九：理顺穿美容九件事要素十：学会防治十种女士病

第一图书网, tushu007.com

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