

<<女性健康手册>>

图书基本信息

书名：<<女性健康手册>>

13位ISBN编号：9787810867436

10位ISBN编号：7810867431

出版时间：2010-3

出版时间：第四军医大学出版社

作者：李秀才

页数：304

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>

## <<女性健康手册>>

### 前言

随着社会的不断进步和人民群众物质文化生活水平的不断提高，人们对健康和健美的向往与追求已经成为一种势不可挡的历史潮流。

尤其对于天生爱美的女性来讲，如何塑造和保持自身的美好体形和形象，如何使自己身体保持健康，远离疾病的折磨，这已经成为广大女性共同关心的问题与共同追求的目标。

女性的美丽，包括气质美和形体美两个方面。

气质美与一个人生活的环境、生活的经历、生活的层次以及个人的道德修养、受教育的程度等因素有关，是一个人综合素质的外在体现。

形体美包括美容、健身与健康。

没有健康的体质，就谈不上真正意义上的健美。

美丽的容貌与健康的体质实质上是互为表里、互相依存，共同构成一个健康的身体。

所以，女性要追求健康，拥有健康，就应当从学会美容、健身、实行科学的生活方式、防治妇科常见疾病这几个方面去努力。

本书从维护女性健康的角度出发，详细阐述了营养与健康、生活方式与健康、生活细节与健康、生活习惯与健康之间的关系；还阐述了如何应用科学、合理的膳食来保护女性美丽的容貌，促使女性健康长寿；指导女性通过科学的饮食和合理的生活方式来防治女性常见疾病等问题。

力求使女性通过阅读此书，学会科学健康的生活方式，学会合理营养、平衡膳食；通过运用营养学的知识来维护自身健康，从而使女性获得一种由表及里，实实在在的健康体魄和健康之美；使女性在拥有美丽的同时，拥有健康和长寿。

这正是本书的写作目的，也是作者呕心沥血，用心血凝聚成该书的价值所在。

希望本书的出版能够成为女性读者的良师益友和保健指南；希望广大女性能够一册在手，拥有健康、美丽与长寿，拥有美好、自信、幸福的生活。

## <<女性健康手册>>

### 内容概要

本书共19章，全面系统地阐述了女性健康的相关知识以及如何使女性获得健康与美丽，重点介绍了女性一生中常见疾病的防治及饮食调养，是一本指导女性如何获得健康的实用生活指导用书，也是一本女性必备的生活健康指南，具有很强的实用性、科学性和先进性。

<<女性健康手册>>

作者简介

李秀才，心血管病专家、糖尿病专家、食疗养生专家。

在《国外医学心血管疾病分册》《国外医学内分泌学分册》《中国药学杂志》《中国中药杂志》《中国心血管杂志》等杂志上发表译文、论著和综述60余篇；取得科研成果四项，其中有两项被收入《中国“九五”自然科学优秀成果

## <<女性健康手册>>

### 书籍目录

第一章 女性健康美丽的基本知识 健康的概念 呵护女性健康的三个关键细节 女性健美的基本要素  
第二章 决定女性一生健康的几个关键时期 婴幼儿时期 育龄期 更年期 儿童期 孕产期  
第三章 保障女性健康的八大基石 合理膳食 戒烟限酒 充足睡眠 远离污染 适量运动 心理健康 效法自然 劳逸结合  
第四章 女性一生需要经常食用的42种健康食物  
第五章 营养与健康  
第六章 生活方式与健康  
第七章 养生与健康  
第八章 生活习惯与健康  
第九章 心理平衡与健康  
第十章 女性美发的方法及饮食调养  
第十一章 女性美肤的方法、细节与饮食调养  
第十二章 女性养颜美容的方法与措施  
第十三章 延缓女性衰老的方法与措施  
第十四章 女性乳房的保养与调护  
第十五章 女性贫血的饮食调养  
第十六章 女性肥胖的饮食调养  
第十七章 女性产后乳汁不足的防治及饮食调养  
第十八章 女性产后体虚的饮食调养  
第十九章 女性常见病的防治及饮食调养

## &lt;&lt;女性健康手册&gt;&gt;

## 章节摘录

什么是健康？

健康的标准是什么？

过去，人们提到健康一般都会认为是指身体肌肉、骨骼灵活性如何，没有疾病等。

事实上，现在健康的概念已经发生了很大的变化。

专家认为，健康是指身体健康、心理平衡、社会适应能力和道德完善都处于一种完美的状态，综合起来就是身心健康。

健康已从一个单纯的生理指标上升到生理、心理和社会处事能力的多方面统一的概念。

世界卫生组织（WHO）提出健康有十大标准，如精力充沛、睡眠良好、眼睛明亮、肌肉丰满、皮肤弹性好、体重标准、适应能力强、处世乐观等。

祖国医学对身体健康有八条标准，分别是：眼有神，声息和，前门松，后门紧，形不丰，牙齿坚，腰腿灵，脉形小。

心理健康也有八条标准，分别是：有明确的人生奋斗目标，有宽阔的心理容量，有敏捷的思维，有健全的个性，有和谐的人际关系，学习能力始终不衰，有自知之明，有高度的乐观主义精神。

几年前，世界卫生组织通过对全球人体素质和平均寿命进行测定，重新划分了人的年龄标准：44岁以下的是青年人，45-59岁是中年人，60-74岁称为“年轻的老年人”，75-89岁才是老年人，90岁以上的是长寿老人。

美国近几年来对80岁以上的老人提出身体健康的标准有以下七条：能走1公里路；能爬一层楼（假如顺利爬上四层楼，1分钟脉搏跳动在100~120次以下，说明心脏功能好）；能举5公斤的重量；能弯腰下蹲，下跪；保持标准体重；没有糖尿病、关节病；很少接受疾病治疗。

老年人如果能达到这七条标准，就是健康的。

近几年有学者把健康的生理标准通俗易懂地归纳为“五快”，即说得快、吃得快、走得快、睡得快、便得快。

所谓“说得快”是指能在两三分钟内将~件复杂的事情说清楚，表明其思维敏捷；“吃得快”是指凡是有营养的食物，什么都吃，不偏食，不挑食，什么都能吃得香；“走得快”表明其肌肉、骨骼的能力很好；“睡得快”表明神经系统运行良好；“便得快”是指每天大便1~2次，小便5-6次，这表明消化系统与泌尿系统功能良好。

说到健康，就不能不涉及心理健康，而且在社会发展迅速，强调重视与人交往与合作共赢的21世纪，心理健康显得非常重要，它甚至可以决定一个人一生的成败。

## <<女性健康手册>>

### 编辑推荐

《女性健康手册》编辑推荐：不可不知的15种不健康生活方式，远离让女性提前衰老的8种物质，女性产后体虚的饮食调养，29种女性常见病的防治及饮食调养。

适用对象：关注自身健康的广大女性读者等。

<<女性健康手册>>

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>