

# 《女性健康的10节必修课》

## 图书基本信息

书名：《女性健康的10节必修课》

13位ISBN编号：9787509117392

10位ISBN编号：7509117399

出版时间：2008-5

出版社：人民军医出版社

作者：水淼 编

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《女性健康的10节必修课》

## 前言

健康是美丽的根本再美丽的事物，即使有美丽的外表，如果呈现出一幅病态，也是一种畸形美。一个人如果没有生命力，没有活力，整天死气沉沉，会给人一种未老先衰的感觉。女性的一生要在事业和家庭中变换角色，工作压力较大，常常无暇顾及自己的身体状况，或者不知道如何呵护自己，或者对健康存在一些错误的认识，导致很多女性身体出现亚健康现象，宫颈癌、乳腺癌、卵巢癌……这些可怕的疾病，越来越多地向年轻女性靠近。因此要引起我们的注意，平时要有保健意识，想想你自己目前的生活，是否有下面这些现象：你的生活是否有规律，经常抽烟、喝酒、咖啡不断或者熬夜，无休止上网；你是否为身体补充必要的营养，或者从来不了解维生素、叶酸、雌激素这些人体所需的元素；你是否为了追赶时尚，不惜损害身体健康，断食减肥、穿塑身衣、高跟鞋，每天都浓妆艳抹，甚至断骨增高，取肋塑形；你是否认为自己的所有习惯都是正确的，每天都用洗液清洗下体，每天都要用卫生护垫，习惯性地使用紧急避孕药；你是否对自己的身体有全面了解，每个月对自己的身体自检吗？每年都进行一次体检吗？健康体魄需要日常的基本护理和检验，无论哪个环节出了差错，都有可能给你带来无尽的痛苦和无休止的麻烦。然而，一些疾病并不是我们想象中那么可怕，总是莫名其妙地盯着你。许多妇科疾病无须付出太多，只要在我们的日常生活中持之以恒，做一些简单的运动，注意一些小的细节，掌握一些医学常识，就能起到预防的作用，收到好的效果。另外，女性的美不只是姣好的面容和婀娜的体形，更重要的是应拥有健康的体魄和内在的心灵美。与躯体健康比起来，心理健康也是我们所不可忽略的。它在很大程度上又影响到生理健康。在竞争日益剧烈的现代社会，人与环境、人与人之间无时不充满了压力和矛盾。这个社会给予女性的压力不比男性少，而女人的心理承受能力又不及男性，所以，一些女人会患上心理疾病，比如，抑郁症、躁狂症等。一个人只有躯体和心理都健康，才能称得上一个健康的人。因此，我们应该尽量把身心调试到最佳完美状态！因为身体健康了，我们的肌肤才会变得滋润，我们的容貌才会变得亮丽，我们的心情也会变得美好！这本书从生活习惯到生活方式，从一般疾病到妇科疾病，从躯体健康到心理健康，从年轻女性到中、老年女性，全面地陈述了女性应该知道的一些健康问题。对女性的健康问题给予提醒和指导，实际上是一个女性健康大课堂。生命是如此美好，每个女人都应该懂得善待自己！水淼

# 《女性健康的10节必修课》

## 内容概要

《女性健康的10节必修课》从日常生活习惯到生活方式、从一般疾病到妇科疾病、从躯体健康到心理健康、从年轻女性到中老年女性，全面地列出了女性应该知道的一些健康问题。健康体魄需要日常的基本护理和检查，其实女性拥有很强的自我保护与检查功能，在不改变日常生活前提下，能够有效地与感染相斗争，降低患病的概率。

# 《女性健康的10节必修课》

## 作者简介

水淼，图书策划人，大众健康科普作家。近年来，一直致力于现代人情感心理与养生保健的课题研究，文章散见于多种报刊杂志，出版图书，如《愈智慧愈美丽》、《千“谚”万语话养生》、《会睡的女人美到老》、《养红颜，女人养颜活血经典》等，深受读者的喜爱。

# 《女性健康的10节必修课》

## 书籍目录

第1课 补充身体所需要的元素 维生素c——女人不老的秘密 维生素E——女人的健康珍宝 叶酸——让妈妈的宝贝更健康 雌激素——中年女性必要的补充第2课 和不良习惯说再见 拒绝烟雾“熏陶” 保证足够的睡眠 减肥别让身体难过 避孕药不是女性的圣药 身体需要沐浴阳光第3课 小心时尚装扮让健康打折 内衣之内的身体委屈 别让时尚装扮媚惑了你第4课 关注每个月的那几天 女人每个月的“好朋友” 对自己更体贴一点第5课 身体好不好，自检可知道 胸部自检——呵护健康乳房 下体自检——关注私处健康第6课 有些事情不是你想象那样 都是爱“清洁”惹出的毛病 解决私处瘙痒的困惑第7课 不小心造成的尴尬 让人尴尬的尿失禁 膀胱。女性的多事之处第8课 在“动感”中留住健康 打消对椅子的“依赖”之情 让运动赶走疾病第9课 定期体检，让疾病无处遁形 善待自己，定期体检 不可轻视的甲状腺检测 妇科疾病与妇科检查。第10课 保持良好的心态 “情绪感冒”有损女性健康 好心情才会有好容颜附录 女性必知的45个好习惯

# 《女性健康的10节必修课》

## 章节摘录

女人与维生素C为什么一些上班族的女性需要更多的维生素C呢？首先，因为他们生活节奏快，一日三餐中的维生素，尤其是维生素c摄入不足。一般的早餐以谷类、蛋类、豆类或乳制品为主，蔬菜的品种与数量少，且受新鲜程度、烹调方式、存放的时间等客观因素的影响，维生素c易受破坏。而只通过午、晚餐来补充维生素C，显然是不够的。其次，女性工作紧张，精神压力大，对水溶性维生素，尤其是维生素c的消耗比一般人高，因而需求量也高。经常精神紧张，特别是失眠的人，尿中维生素C的排出量明显增加，而轻度疲劳则是维生素c缺乏的最早症状：保持血液中的维生素C的浓度，可增强精神，运动的反应性和集中注意力的能力。加上维生素C还有一些美容的功效，比如有美白作用，它可防止晒伤，避免过度日照后所留下的后遗症。所以，女性需要更多的维生素，尤其是维生素C。更需要补充维生素c的人群1. 容易疲倦的人，紧张工作和学习中的人。紧张会抑制免疫系统的功能，降低其效率，容易促进机体内潜伏病毒的重新复活。2. 在污染环境里工作的人。体内维生素c水平高则不易遭受有毒气体的危害。3. 抽烟的人。吸烟者对维生素c的消耗率比普通人群更高。研究显示，重度吸烟者比非吸烟者对维生素的需求量增加40%以上。多吃含维生素c的食物有助于提高抵抗力，消除体内的尼古。4. 经常熬夜和运动的人。经常熬夜的人，熬夜时肾上腺素的分泌会增加，而肾上腺素的合成也需要维生素c；流汗会丢大量的维生素c，因此，从事激烈运动或重体力劳动者应大量补充维生素c。5. 维生素c缺乏的人。因饮食中缺乏维生素c，使结缔组织形成不良，毛细血管壁脆性增加，应该多吃含维生素c丰富的食物。6. 脸上有色素斑的人。补充维生素c可以抑制色素斑的生成，并促进其颜色变淡。7. 长期服药的人。如安眠药、抗癌药、四环素、钙制品、避孕药、降压药等，都会使人体维生素c减少并可引起其他不良反应。8. 白内障患者。维生素c的摄入量不足是导致白内障的因素之一，应该多补充维生素c。9. 妊娠与哺乳期的女性。这时候女性机体内维生素c的水平比平时低，造成了抗感冒能力低下，而不少感冒药又对准妈妈有副作用，因此，感冒往往被视为孕期最大的“麻烦”。10. 体内缺铁的人。缺铁不仅仅是由于铁吸收的不够，更重要的是机体从食物中吸收铁的能力不足。人体缺铁时，维生素c可帮助人体从非肉类食物中吸收铁的能力上升10倍。补充维生素c有讲究女人要美丽就需要补充维生素，它能让你的皮肤更好、身体健康、气色红润。对于那些偏食的孩子，控制体重的人，不吃早餐、饮食不规律的成年人，怀孕的准妈妈，饮食受限制的老年人等，都可能存在维生素C缺乏的情况，对这些人而言，补充适当剂量的维生素c是有益的。但是对于维生素C并不缺乏的人，过量补充维生素C，不但起不到保健作用，还会引起因维生素过量而产生的副作用，对身体有害。因此，我们补充维生素C要有讲究，不要盲目地补充，如果服用不当，维生素也会变成“毒药”！补充维生素c不是越多越好维生素C虽然是人体必需的元素，但也不是越多越好。研究表明，每日维生素c用量超过5克时，会形成肾结石，引起胃酸过多、胃食管反流，严重的还会出现溶血甚至生命危险。维生素c不要与碱性食物一起吃很多人以为牛奶是营养搭配的万灵丹，有人在服用维生素C时，用牛奶送服，这是很不科学的。维生素c如果与牛奶同食的话，就会因酸碱中和而失去效果。维生素C不但不能与牛奶同服，而且也不适合与其他碱性食物（豆腐、菠菜、莴笋、萝卜、土豆、香菇、竹笋、藕、洋葱、海带、西瓜、香蕉、梨、苹果等）同食。蔬菜中的维生素不如维生素丸一些崇尚自然主义的人，内心并不接受这些人工刻意补充的小药丸，认为人依赖蔬菜和水果就足够维持人体所需的维生素了，没必要再另外补充。维生素可以缓解城市人群，尤其是上班族的亚健康困扰，但维生素C并不稳定，蔬菜中虽然含有大量的维生素C，但在清洗、浸泡及烹调时，很容易部分或全部流失掉，如菜花等富含维生素c的蔬菜，烹调后会有90%的维生素c析出。多摄取薯类有利于维生素c的吸收，因为薯类中的维生素c能耐热，即使高温烧煮，也极少有损失。补充维生素是一个长久持续的过程很多人认为，维生素既然不是药，对身体也没有副作用，因此没必要严格执行，想起来就吃一些，断断续续，肯定对身体只有好处，没坏处。其实，维生素的功效是一个长期不断累积的过程，每天都应该补充适量的维生素，这样才能有效增强机体活力，提高自身免疫力，防患于未然。不能等到身体缺乏了，才临时抱佛脚。

# 《女性健康的10节必修课》

## 编辑推荐

《女性健康的10节必修课》由人民军医出版社出版。

# 《女性健康的10节必修课》

## 精彩短评

1、 10.11周一下午借 10.26还

# 《女性健康的10节必修课》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)