

《女人40健康枕边书》

图书基本信息

书名：《女人40健康枕边书》

13位ISBN编号：9787506462471

10位ISBN编号：7506462478

出版时间：2010-3

出版社：吴盈 中国纺织出版社 (2010-03出版)

作者：吴盈

页数：275

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

《女人40健康枕边书》

内容概要

女性到了40岁，仿佛进入了“多事之秋”。面对生理和心理的双重压力，中年女性要正确对待，学会为自己的幸福负责。《女人40健康枕边书(第2版)》是一本专门为40岁女人精心打造的健康枕边书，从美丽容颜、疾病保健、运动健康、饮食健康等多方面给予中年女性全面的健康保护，并在原书的基础上进行了进一步的完善和增编。希望《女人40健康枕边书(第2版)》能够常伴您左右，真正成为您的枕边书。

书籍目录

第一章 女人40：让美丽继续下去1. 健康女人的衡量标准2. 过了40，要学会养气色3. 女性防老，从40岁开始4. 激素撤退埋祸根5. 肥胖偏爱中年女性6. 40岁女性的皮肤变化7. 睡眠是女人容颜的“天然保姆”8. 40了，得让内脏风调雨顺9. 机体是自身疾病的医生10. 排出内毒养容颜11. 40岁女人的魅力武器12. 穿出40岁的独特韵味13. 收出40岁的成熟魅力

第二章 远离疾病：女人常见病的判断与预防1. 40岁，得善待自己的腰了2. 骨质疏松要早预防3. 女性的“魔鬼”时期4. 摆脱热潮红的困扰5. 轻松对付心悸症状6. 告别便秘，肠道顺畅一身轻7. 特别警惕乳腺癌8. 多种方法防治心脏病9. 小小感冒，需要警惕10. 远离贫血的困扰11. 每年妇科检查不能少12. 为什么不到40岁就出现绝经13. 盆腔炎的预防和调护14. 卵巢囊肿的治疗15. 尿路感染的预防和治理16. 痛经的调理17. 摆脱宫颈炎的困扰18. 子宫肌瘤：女性健康的杀手19. 更年期功血的防治20. 轻松治疗阴道炎21. 积极预防风湿病22. 卵巢癌的预防

第三章 日常保健：让活力像花儿一样绽放1. 呵护卵巢，捍卫乳房2. 滋润双手，随时都能做的保养3. 重塑迷人的身材4. 如何预防乳房松垂5. 阴道的清洁养护6. 打败干扰睡眠的敌人7. 女性的睡姿与健康8. 美丽女人睡眠十法9. 维生素是女人美丽的源泉10. 防治黄褐斑和雀斑11. 清除皱纹有妙法12. 护肤也应看“天气”13. 头部按摩健脑养身14. 面部按摩护肤通路15. 颈背肩按摩舒活筋骨16. 足部按摩祛病免疫17. 疲劳是中年女性健康的杀手

第四章 坚持运动：带给你持久的健康和美丽1. 中年女性的运动保健原则2. 找到适合自己的运动项目3. 有氧运动，时尚健身的新概念4. 室内健美操，简单易学好处多5. 运动健身中的十宗罪6. 行走是最基础的运动7. 巧用社区器械进行美体锻炼8. 运动保持中年女性曲线美9. 游泳：40岁女人的明智选择10. 跑跑跳跳，青春年少11. 柔韧，女人的代名词12. 女性健美讲科学13. 太极拳更适合于中年女性

第五章 吃出健康：40岁女人的营养食谱1. 40岁女性延长青春的饮食对策2. 40岁女性宜常吃的食物3. 新女人素食主义的健康法则4. 更年期综合征的饮食调理5. 煲汤——使女人更“女人”的法宝6. 防止肥胖的饮食7. 女性应多吃含硼食物8. 身体虚冷，饮食调整9. 白带异常食疗方10. 白开水是最佳排毒饮品11. 用食物“吃”掉毒素12. 女性补血的食疗菜单13. 食物里的“不老仙丹”14. 花样水果的美白全攻略15. 药食双补，女人一定要滋阴16. 草本中药，让你明眸善睐17. 健脑食物有哪些18. 含有抗抑郁物质的食物19. 果蔬健康美人计划20. 可以治疗雀斑的食物21. 果蔬食品有讲究22. 吃巧克力好处多23. 食疗消除痛经之苦24. 女性阴冷食疗方

第六章 调整心理：心态决定女人的幸福1. 中年女性心理健康的标准2. 女人40要有一颗年轻的心3. 心理平衡是健康的关键4. 宽容，让女人更爱自己5. 知足，成就你的美丽人生6. 找出适合自己的舒压方式7. 学会从容的生活智慧8. 自信是女人美丽的本色9. 快乐，永葆心灵年轻的良药10. 善笑让女人魅力四射11. 将抑郁赶走，摆脱忧郁的困扰12. 忙一点儿，心思不过劳

第七章 和谐情感：在温馨中演绎幸福人生1. 和谐婚姻，让幸福从心开始2. 用智慧去经营自己的婚姻3. 给对方一些自由的空间4. 掌握化解夫妻矛盾与争吵的艺术5. 40岁不等于性爱告别期6. 不断制造新鲜感7. 养生之道贵在情感交流8. 40岁女人“醋意”浓9. 不要用婚外情来弥补缺失的爱10. 避免不健康的性心理11. 中年女性性生活“十大禁忌”12. 口服避孕药并非百益无害13. 温柔始终是女人最强大的武器14. 友谊是一生的财富15. 让压力在相互倾诉中化解参考文献

章节摘录

1. 健康女人的衡量标准健康，并不是指“没病”这么狭义。女性健康的定义非常广泛，包含了很多层次，只有健康女性才会拥有持久的快乐人生。那么衡量健康女性的标准有哪些？主要体现在心理和身体两方面。(1)健康从心开始首先，心理健康的女性善于调节和控制情绪。经常保持愉快、开朗、自信、平和的心情，善于从生活中寻找乐趣，对人生充满希望。有正确的人生观、价值观。以奉献为人生的最大乐趣，这样的胸怀开阔、心地无私、笑口常开，这种精神境界是心理健康的重要标志。其次，能适应并积极改造环境，具体体现在：能够有积极处事的态度，与社会广泛接触，自主改造周围环境，以达到自我方面与社会现实的协调统一。心理表现要与年龄相符，若出现极端年龄与行为不符的状态，就是心理不健康的信号。最后，自尊、自爱、自信、自强，具有良好的意志力、自觉性和自制力。良好心境使人有万事如意的感觉，遇事也能处理自如；消极的心境则使人消沉、厌烦，甚至思维迟钝。心理健康是一个动态过程。我们说心理健康，不是说没有失败，没有悲伤，没有痛苦，而是能够有效地进行调整，并在这种状态下，保持良好的心态。心理健康是一种人生态度，40岁的女人更要拥有这种心态，才会以积极向上、开朗乐观的眼光看待世界，看待生活。(2)充沛的精力是健康源泉只有充沛的精力和体力，才能从容不迫地应付日常生活以及工作的压力，而不会感到过分的紧张。女人步入40以后，生理机能开始走下坡路，经常会感到疲惫，没有精神头，这为健康敲响了警钟。世界卫生组织公布的衡量身体健康标准包括：体重适当，身材匀称；站立时，头、肩、臀位置协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血症状；提高抵抗普通感冒和传染病的能力，头发有光泽，无头屑；肌肉、皮肤有弹性。女性朋友们，是否都符合这些健康标准呢？随着年龄的增长，每个人都希望拥有健康的身体。作为女性更应加强体育锻炼，保证充足的睡眠和休息时间；定期做身体检查(包括妇科、心脑血管、肿瘤等)，养成良好的生活习惯和积极向上的乐观心态。

2. 过了40，要学会养气色怎样判断40岁的女人是否美丽，答案就是看气色。气色不好的女人就是穿的再名贵，脸上的妆再浓也无法展现出容光焕发的美。所以一定要摆脱灰蒙蒙的气色，才能散发出迷人的健康美。怎样养出好气色？(1)去运动吧，“动”出好脸色无数步入中年的女明星的保养秘籍里必定有“运动”二字。几乎所有的健康管理专家都不忘强调运动对健康的好处。不论是游泳，跑步，瑜伽还是动感单车所流的汗都帮助身体排泄出体内废物，使皮肤得到净化，加强新陈代谢，促进消化吸收，调节神经系统功能，改善内分泌功能。血液循环畅通，气色自然好，汗除了能够帮助排毒，还有一个重要的作用就是美容，正常人皮肤表面汗液与油脂形成一层乳化膜，使皮肤显得润泽。运动不一定要去健身房，晚饭后散散步，在家里原地踏步走半小时，围着小区慢跑，跳跳舞。让我们的血液沸腾起来，快乐地出汗，感受体内卡路里的燃烧，好脸色自然来。(2)“吃”出好气色食补是保养中最有效果也最容易坚持的。很多食物对身体都大有好处。其中茄子、大枣、红糖、猪肝、花生等含铁较高可补气血，适宜贫血，脸色惨白，体质虚弱的女性。西兰花、白菜、莴笋、冬瓜等蔬菜不仅是粗纤维的良好来源，还能在消化过程中带走体内多余的水分，适合经常浮肿的女性。红枣、胡萝卜、红豆、番茄、草莓、无花果、西瓜等红色食物，有滋补心脾的功效。动物肝脏，茼蒿，绿茶等，也是对心脏有好处的食物。在饮食这块儿，挑剔一点没坏处，还有就是多喝水，吃水果，抛弃咖啡，每周吃顿五谷杂粮。传统的食补，对改善肤色最有帮助。(3)“按”出好气色中医认为，人体内有很多经络穴位，五脏六腑通过经络相互联系，经络通畅，肌肤才能将体内充足的气血运行到面部，面部肌肤得到滋养，自然会红润，有光泽。P2-4

《女人40健康枕边书》

编辑推荐

《女人40健康枕边书(第2版)》由中国纺织出版社出版。健康观念是“六十岁以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子。”女人到了40岁，仿佛进入了“多事之秋”，面对岁月在自己身上留下的痕迹，女人要正确对待，要学会为自己的幸福负责。《女人40健康枕边书(第2版)》在原书的基础上进行了更进一步的完善和增编，为40岁女性提供全面的健康之道，希望它能常伴您左右，真正成为您的枕边书。

《女人40健康枕边书》

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