

《女性健康圣经》

图书基本信息

书名：《女性健康圣经》

13位ISBN编号：9787229015954

10位ISBN编号：7229015952

出版时间：2010-3

出版社：重庆

作者：向阳 编

页数：639

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

《女性健康圣经》

前言

自信的女人最美丽。因为自信会让人神采飞扬，使人的内心饱满丰盈，双眼散发出聚神、坚定的光芒。健康、自信的女人意志坚定、落落大方，不大会被外界打倒。人的相貌是天生的，是不能改变的，但内在气质是可以培养的，优雅使女人一生都美丽迷人，健康使女人一生都幸福快乐。每位女性朋友都希望拥有健康的体质、魅惑的曲线、如水的肌肤、靓丽的妆容、优雅的谈吐、迷人的气质、幸福的生活以及成功的事业。女性在人生的不同阶段，身体功能和生活结构都会发生变化，比如青春期出现月经；成年后复杂多变的感情世界；婚后担负起怀孕、生育、哺乳，以及相夫教子、维系家庭的重任；更年期更会让女性遭遇生理和心理两方面的巨大波动……与此同时，女性还要面临各种妇科疾病的威胁。可以说，生活为女性提供了展现魅力的舞台，同时也带来了诸多的挑战。本书作为一本综合性的女性保健、美容、生活完全宝典，内容涵盖了女性一生阶段性生理健康知识、常见病预防与调理、美颜塑身的好方法以及女性特殊时期的调养方式，以生动的语言、精美的插画亲切地为女性提供贴心的指导。愿本书能够为广大的女性朋友带来切实的帮助，帮助所有的女性朋友健康、美丽、时尚、快乐，这是本书最大的愿望！

《女性健康圣经》

内容概要

《女性健康圣经》作为一本综合性的女性保健、美容、生活完全宝典，内容涵盖了女性一生阶段性生理健康知识、常见病预防与调理、美颜塑身的好方法以及女性特殊时期的调养方式，以生动的语言、精美的插画亲切地为女性提供贴心的指导。

愿《女性健康圣经》能够为广大的女性朋友带来切实的帮助，帮助所有的女性朋友健康、美丽、时尚、快乐，这是《女性健康圣经》最大的愿望！

自信的女人最美丽。因为自信会让人神采飞扬，使人的内心饱满丰盈，双眼散发出聚神、坚定的光芒。健康、自信的女人意志坚定、落落大方，不大会被外界打倒。人的相貌是天生的，是不能改变的，但内在气质是可以培养的，优雅使女人一生都美丽迷人，健康使女人一生都幸福快乐。

每位女性朋友都希望拥有健康的体质、魅惑的曲线、如水的肌肤、靓丽的妆容、优雅的谈吐、迷人的气质、幸福的生活以及成功的事业。

女性在人生的不同阶段，身体功能和生活结构都会发生变化，比如青春期出现月经；成年后复杂多变的感情世界；婚后担负起怀孕、生育、哺乳，以及相夫教子、维系家庭的重任；更年期更会让女性遭遇生理和心理两方面的巨大波动……与此同时，女性还要面临各种妇科疾病的威胁。可以说，生活为女性提供了展现魅力的舞台，同时也带来了诸多的挑战。

《女性健康圣经》

作者简介

向阳，现任北京协和医院妇产科副主任、教授、博士研究生导师。近二十年来，一直工作在临床第一线，具有扎实的理论基础、丰富的临床经验、娴熟的手术技能，主要致力于妇科肿瘤与妇产科遗传的临床及实验研究。现任国际滋养细胞肿瘤学会执行委员、中华医学会妇科肿瘤分会常委、

《女性健康圣经》

书籍目录

第1章 健康女性 由内而外的营养攻略 吃出美丽与健康 女性健康的保护神 女性缺乏维生素的症状一览表 维生素A：女性肌肤护理专家 爱心小贴士维生素与亚健康 维生素B1：精神理疗师 维生素B2：对抗皮肤油腻的武器 爱心小贴士不爱吃动物肝脏怎么办 健康直通车如何更好地补充维生素 维生素B5：让你神采飞扬 健康直通车防止维生素B5流失 维生素B6：特殊时刻的呵护 爱心小贴士尽量少食用罐头类加工食品 叶酸：使皮肤充满生机与活力 维生素B12素食女性的补益品 维生素C：最廉价的美容保健品 健康直通车最好吃新鲜的水果、蔬菜 维生素D：远离乳腺疾患 爱心小贴士防止乳腺癌 健康直通车蘑菇最好晒过再吃 维生素E：抗皱保湿又美白 维生素K：堵住钙质流失的源头 爱心小贴士如何防止维生素K流失 日常食物 一日三餐中的健康之源 养生药膳 滋补食疗两相宜 排毒养生 无毒美人一身轻 养颜美容 漂亮女人的饮食密码 完美塑身 饮食帮你调理曲线 健康一生 女性不同阶段的饮食调理 养生无处不在 日常起居与养生 睡眠 做个健康的“睡美人” 绣线 娱乐中的健康元素第2章 美丽女性第3章 魅力女性第4章 特殊女性第5章 快乐女性附录 小测试

章节摘录

插图：红薯：厨房里的抗癌明星红薯含有丰富的赖氨酸，可与米面互补，提高营养价值。经过蒸煮后，红薯内部分淀粉发生变化，增加约40%的食物纤维，能有效刺激肠道的蠕动，促进排便。红薯中还含有大量黏液蛋白，能够防止肝脏和肾脏结缔组织萎缩，提高机体免疫力，预防胶原病发生。红薯中还含有丰富的矿物质，对于维持和调节人体功能，起着十分重要的作用，其中的钙和镁，可以预防骨质疏松症。红薯中还含有一种抗癌物质，能够防治结肠癌和乳腺癌。此外，红薯还具有消除活性氧的作用，活性氧是诱发癌症的原因之一，故红薯抑制癌细胞增殖的作用十分明显。

红薯红枣汁红薯洗净，削去外皮，切碎；红枣洗净，去核，切片，将红薯和红枣片放入锅中，加入凉水500毫升，用大火煎煮；至水剩下半时，加入蜂蜜调匀，改用小火煎10分钟；将煎煮好的液汁倒入大杯，放凉后即可饮用。此汁有促进消化、健胃通便、提高免疫功能、降糖、延缓衰老的功效。

花生：滋润皮肤抗老化花生含有维生素E和一定量的锌，能增强记忆，抗老化，延缓脑功能衰退，滋润皮肤，花生中的维生素K有止血作用，对多种血性疾病都有良好的止血功效，花生中的不饱和脂肪酸有降低胆固醇的作用，有助于防治动脉硬化、高血压和冠心病，花生纤维组织中的可溶性纤维被人体消化吸收时，会像海绵一样吸收液体和其他物质，然后膨胀成胶状体随粪便排出体外，从而降低有害物质在体内的积存和所产生的毒性作用，减少肠癌发生的机会。

醋泡花生将食醋半斤装瓶，放入花生半斤，使花生全部浸于食醋中，密封浸渍一周后食用。每晚吃7~10粒，连吃一周为一个疗程，可降低血压，软化血管，减少胆固醇的堆积。

木瓜花生排骨汤排骨洗净后切成粗短，放入沸水锅中略焯，捞出后备用，木瓜去皮和瓢，并洗净切块，备用，花生仁洗净备用，把所有材料放入汤煲并加入适量水，先用大火烧沸，再转小火煲至花生仁熟透交软即可。此汤滋润皮肤，养颜补血，适合秋冬饮用。

《女性健康圣经》

编辑推荐

《女性健康圣经》：北京协和医院妇产专家向阳倾力指导。最新专家指导版，为您的健康保驾护航！
破解女性身体密码，了解女性健康关卡。诠释女性养生秘诀，成就女性一生健康。快速检索 轻松阅读
：健康女性 健康饮食、女性调养药膳、排毒养颜、减肥塑身、科学起居.....美丽女性 护肤、化妆、
去斑、防晒、面膜、香熏、汉方、美发、美胸、运动、瘦身、瑜伽、减压操、养生操...魅力女性 礼
仪、谈吐、气质、婚恋心理、职场心理、孕育心理、更年期心理、性格塑造.....做自己最好的家庭医
生 月经病、妇科炎症、妇科肿瘤、乳房疾病、性传播疾病、流产早产、不孕不育、妊娠病、更年期疾
病、疾病自查.....快乐女性居室布置、清洁卫生、居家用品、快手创意、家饰物语、购房、买车、理
财、出行指南、旅店住宿、旅途交通...愿所有女性朋友能够健康、美丽、时尚、自信、快乐、幸福！

《女性健康圣经》

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