

# 《女人健康书》

## 图书基本信息

书名：《女人健康书》

13位ISBN编号：9787802031920

10位ISBN编号：7802031923

出版时间：2005-10

出版社：中国妇女出版社

作者：瑞芙女社

页数：212

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)

# 《女人健康书》

## 内容概要

这是一本女性朋友带来健康，幸福的书。旨在帮助女性树立正确的健康观念，对健康有一科学而全面的认识；了解合理的营养、健康的运动和生活方式对女性身心健康的影响，教会女性如何预防和应对疾病的困扰。

生活中，很多女性只在意自己的美丽而忽略了对身体关爱。这本书为女性朋友介绍了从头到脚的健康原则，以及生命中各个阶段的健康策略，让女性在拥有美丽的同时，还能拥有健康的身体。谁说鱼和熊掌不可兼得？这本忠实健康指南让你体会双重收获的喜悦。

# 《女人健康书》

## 书籍目录

第一章 正确的观念让你健康一生 1 健康，女人美丽一生的资本 2 观念决定女人健康的质量 3 善待自己是女人终生的功课 第二章 展示美丽的形体健康 1 做肌肤滋润的健康美人 2 秀发动人，气质动心 3 明眸的美丽 4 呵护纤纤素手 5 足部保健 6 在曲线的风韵里与健康共舞 第三章 吃出一生的康乐 1 食物是最好的医药 2 女人一生的营养计划 3 女人的饮品健康 4 水果健康美人计划 第四章 让心灵永葆青春的喜悦 1 让健康与快乐同行 2 拯救你的坏心情 3 与压力干杯 4 职业女性的心灵养生 第五章 生活方式造就健康的身体 1 良好的睡眠是健康的基石 2 健康来自运动 3 穿出健康的身体 4 远离烟酒的诱惑 5 外出旅行的健康忠告 6 生活细节孕育健康 第六章 做自己的私密保健医生 1 护佑青春期健康 2 孕育期的保健课 3 更年期的保健法则 4 激素保健：女人生命的导演师 第七章 预防是对健康最好的呵护 1 增强免疫力，远离亚健康 2 与癌症绝缘 3 排除毒素 美丽自己 4 妇科保健：给女人永恒的关爱

## 章节摘录

书摘人人都希望健康长寿，惟有健康才能长寿，这是众人皆知的道理。每个人在生活中经常会受到各种疾病的困扰和各种消极的事情的打击，科学养生尤其重要，它是人们克服疾病困扰和增强社会适应能力的重要支柱。在健康面前，财富、地位、权力都无济于事，必须遵循健康规律，掌握健康知识，才能一生平安健康。一个人对健康的无知可能毁了他的一生。那么怎样才算得上健康呢？世界卫生组织对健康下过定义：“所谓健康，不单单是指不生病，而且还包括以积极的态度去认真对待任何事情的精神、肉体和社会适应状态。”由此可知，“健康”的概念包含着两个方面：一方面指“体能健康”；另一方面指的是“精神健康”。这就是说，人的健康不仅是在生理上没有疾病，躯体健全和不虚弱，而且还应该是心理和精神方面的平衡状态，并且还包括人对社会的良好适应，达到与社会和谐相处。健康的新概念就是把人的躯体与精神结合和把个体与社会结合所提出的，是对健康的一个全面定义。“三维”健康观念是要求生理、心理、社会三方面达到完美状态。对于生理、心理方面的健康大家可以理解，而“社会健康”是指人在社会中是否处在一个良性状态，如是否有良好的人际关系等。而我们今天讲究“四维”的健康观念，涵义更为宽泛，除了生理、心理、社会外再加上一个环境因素。随着科技水平的发展，各类环境污染充斥着现代人的生活，这其中不仅包括化学、噪声等方面的污染，还包括电波、微波、辐射方面的污染。当我们明白了“健康”的真正含义之后，也就懂得了“无病无痛”并非健康。若要获得“健康”的青睐，那么请别忘了在进行体育锻炼的同时，牢记精神锻炼的重要性，尤其应该懂得，持之以恒的体育锻炼和精神锻炼才是我们身体健康的重要保证。

从妇女的生命周期上看，妇女健康应包括从妇女生命开始到生命终止的整个过程。以前，人们习惯把妇女健康局限于妇女的生育方面，即妇女因生育后代，其健康才有意义的价值观念。而强调妇女整个生命周期的健康，是指对各个年龄段的女性的健康，都应该给予悉心地探索 and 关注，因为妇女健康不仅包括母婴健康和处于生育时期的妇女，而且包括生命周期各个不同阶段的妇女，其生命和健康都有价值，都应受到尊重和保护。新的妇女健康定义把妇女健康的内容扩展到社会生活的各个方面，使我们越来越认识到：失业、贫困、营养不足(或过剩)、家庭暴力和社会暴力以及各种各样的精神压力造成的心理危机等，都可能对妇女的健康造成严重的危害。所以，妇女健康不应仅仅包括妇科健康，还应包括反映妇女地位及生存状态等方面，比如妇女职业健康和妇女环境健康，此外还应考虑到妇女如何获得医疗保健措施，如何得到托儿、劳保、养老、治安等社会保障，如何享用医疗权利，如何制定关系妇女保健的政策、法律问题。P3-4

# 《女人健康书》

## 媒体关注与评论

书评精力充沛的女人让人赏心悦目。健康不仅仅是美丽的前提，同时也是人生成功的前提。惟有保持健康的身心，才能用最大的生命能量去工作，成就心中的梦想。正确的健康观，是通向健康的重要途径。只有通过科学、文明、健康的生活方式和行为方式，倡导科学养生，实践科学养生，才能做一个健康而美丽的女人。人生是一个循序渐进、不断变化发展的过程，不同年龄段有着不同的生理特点和身心特征。女人的自身保健很重要，女人的生理特点，决定了女人更容易患上各种妇科疾病，所以，女人要学会爱惜自己的身体，重视身体上的每一点儿变化，远离疾病的困扰。真正的健康是身心俱佳，与周围世界和谐相容。健康人生充满意义和乐趣，是生活的动力，也是人生富足的源泉。优雅的女人要美丽、要事业、更要健康！一部重赋女人生命活力的健康宝典，一本有益身心健康的自助手册。

# 《女人健康书》

## 编辑推荐

正确的健康观，是通向健康的重要途径。只有通过科学、文明、健康的生活方式和行为方式，倡导科学养生，实践科学养生，才能做一个健康而美丽的女人。本书将为女性朋友带来健康、幸福，让你体会双重收获的喜悦！

# 《女人健康书》

## 精彩短评

- 1、不怎么样，
- 2、感觉就是各类书中或者网上找来的话堆积在一起凑成了一本书，内容很粗糙，没什么意思。
- 3、书中有很多的知识我们能从网上或其他地方看到，感觉一般。女士的身体确实需要好好保养，好好爱自己。
- 4、看完后感觉收获不大，没事看看也没坏处又打发时间呵呵
- 5、是本好书，值得一读，我已经买了几本送朋友。

# 《女人健康书》

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