

<<健康恋人的最佳标准>>

图书基本信息

书名：<<健康恋人的最佳标准>>

13位ISBN编号：9787500440468

10位ISBN编号：7500440464

出版时间：2003-8

出版时间：中国社会科学出版社

作者：高溥超

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>

<<健康恋人的最佳标准>>

内容概要

本书从四个方面系统介绍了健康青年男女的各项生理健康指标，以图文并茂的形式，特别介绍了简单的自我诊断、调整方法，是一部向广大青少年特别是青年恋人之间提供健康帮助的实用工具书。

本书是专为男女年轻恋人而写的，其年龄段为18-30岁，故所用健康指数及体形最佳标准，一般仅限于这一年龄段的男女青年。

<<健康恋人的最佳标准>>

作者简介

高溥超，中国科协自然科学学会会员，毕业于北京中医学院医疗系，从医二十余年，科普作家。已出版著作：《天然化妆品配方700例》（1996年）、《美容化妆小窍门》（1999年）、《健康的误区》（1999年）、《糖尿病食谱》（2000年）、《月经病饮食疗法》（2001年）、《常见病家疗图表》（2002年）、《指压腧穴瘦身法》（2002年）、《健康零食》（2003年）等几十部。其中《天然化妆品配方700例》曾获东南五省优秀图书奖；《指压腧穴瘦身法》曾被北京某图书大厦评为新书畅销书；《糖尿病食谱》、《健康的误区》等几十部书被首都图书馆收藏。

<<健康恋人的最佳标准>>

书籍目录

一 概述二 健康未婚女子最佳标准 未婚女子的标准体重 未婚女子的标准身高 窈窕淑女的标准胸围、腰围、臀围 年轻女性四肢的标准长度 年轻女性身体各部位之间的比例 靓丽女性的健美皮肤 未婚女子乳房的正常形态与位置 未婚女子子宫的正常形态与位置 健康女子的副性征 健康女子的正常月经 白带属正常的生理现象吗 女青年的正常体温 女青年的正常血压 女青年的正常心率 女青年的正常呼吸频率 女青年的正常肺活量 女青年基础代谢正常值三 健康未婚男子最佳标准 未婚男子的标准体重 未婚男子的标准身高 健美男子的标准胸围、腰围四 健康未婚男女最佳标准

<<健康恋人的最佳标准>>

章节摘录

书摘1 白带是指女性阴道内流出的一种黏稠液体，因其色白，绵绵不断，故称白带。白带是女性的一种正常生理现象。

未婚女青年白带量适中、色白、无特殊异味为正常。

在月经期前后，白带相应增多，亦属正常生理现象，小作病论。

但未婚女青年平时白带量过多，或色、气味等发生变化，并伴有伞身症状，即可能患有带下病。

带下病是中医病名，属现代医学盆腔炎、子宫颈炎、滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎等妇科病范围。如未婚女性白带增多，同时伴有下腹坠胀疼痛、尿频、月经异常、劳累后加重等症状，就可初步白诊为盆腔炎。

若未婚女子的白带呈灰黄色泡沫状、有腥臭味并伴有外阴瘙痒，或有灼热感，就应注意是否已患滴虫性阴道炎。

综上所述，白带既可反映未婚女子的健康状况，又可对某些妇科病诊断起着重要的作用。

年轻男性正常体重的标准和年轻女性正常体重的标准大致相似，其概念是一样的，也就是说，体重是评定身体发育、健康状况、营养状况及胖瘦的一项重要指标。

经过有关专家研究，年轻男性正常体重最简单的计算方法是： $\text{理想的体重(公斤)} = \text{身高(厘米)} - 100$
例如：一位年轻男性身高为176厘米，其标准体重是 $176 - 100 = 76$ (公斤) 这就是说，身高176厘米的年轻男性，正常体重应是76公斤。

如果要知道自己的体重是否正常，就要和正常体重做比较。

先称出自己的实际体重，然后用以上公式计算出正常体重，如果实际体重不超出正常体重的20%，是属正常范围，如果超出20%则是肥胖，如低于正常体重则为消瘦。

男女青年的恒牙相同，均为32颗，排列成上、下两列，各16颗。

依据牙的形态与机能分为切牙、尖牙、前磨牙和磨牙等几种。

第三颗磨牙往往在18岁以后才长出，因此又叫智牙。

牙可分为牙冠、牙根与牙颈三部分。

牙冠是牙露在牙龈以外的部分；牙根多为镶嵌在牙槽内的部分；牙冠与牙根之间的部分叫牙颈。

牙龈是口腔黏膜的一部分，是粉红色。

切牙的牙冠扁平，尖牙牙冠是锥形，它们都只有一个牙根。

磨牙牙冠有三个牙根，而下颌磨牙只有两个牙根。

年轻男女牙齿发育的质量，还包括牙列完整和咬合关系正常。

正常男女青年的健康牙齿应表现为：牙齿洁白、光滑、牙列完整，无龅牙、畸形、咬合关系正常，牙龈无红肿发炎现象。

研究表明，年轻男女一口排列整齐、咬合关系正常的牙齿不仅能很好地行使咀嚼功能，而且可以避免龋齿的发生。

.....

<<健康恋人的最佳标准>>

媒体关注与评论

书评无论是风华正茂的小伙子，还是花容月貌的姑娘，谁不渴望自己身体健康，体形健美呢？然而，什么是健康，什么是最佳体形，许多年轻男女恋人并不十分清楚。热恋中的男女青年，您想自测自己身体是否健康吗？您了解自己的恋人体形是否健美吗？请看本书吧。

<<健康恋人的最佳标准>>

编辑推荐

健康新概念丛书。

无论是风华正茂的小伙子，还是花容月貌的姑娘，谁不渴望自己身体健康，体形健美呢？然而，什么是健康，什么是最佳体形，许多年轻男女恋人并不十分清楚。

本书是专为男女年轻恋人而写的，其年龄段为18-30岁，故所用健康指数及体形最佳标准，一般仅限于这一年龄段的男女青年。

热恋中的男女青年，您想自测自己身体是否健康吗？
您想了解自己的恋人体形是否健美吗？
请看本书吧。

<<健康恋人的最佳标准>>

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>