

<<健康女人保养手册>>

图书基本信息

书名：<<健康女人保养手册>>

13位ISBN编号：9787501789641

10位ISBN编号：7501789649

出版时间：2009-3

出版时间：中国经济出版社

作者：杨扬

页数：205

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>

## <<健康女人保养手册>>

### 内容概要

健康的女人是幸福的。

女人的幸福首先要从健康的身体开始，生命的激情也要以健康做载体，才可流光溢彩。

如果一个女人拥有出众的才华，却疾病缠身，那么即使满腹经纶，也会随着芳销玉陨而散去光芒；如果一个女人集姿色与温柔于一身，却疏于对自己身体的保养，那么红颜不会持久，衰老只会加紧催人老的步伐向美女们逼近；如果一个女人腰缠万贯，却毫不节制地享受着物质生活带来的满足与放纵，那么金钱将成为主宰健康的首领，人成为耗尽内力的仆人，一旦健康受损，愉悦将土崩瓦解。

因此，女人不能失去健康，否则，一切幸福、美貌、才华、金钱只会经过不留痕。

所以，女人善待自己，首先要懂得自爱，自爱首先要爱惜自己的身体，让身体随着岁月的推进，健康永驻，你将拥有享用不尽的幸福。

## <<健康女人保养手册>>

### 作者简介

杨晓霞，笔名：杨扬；网名：木易飞扬。

曾做过律师助理，后转行做图书策划、编辑。  
现为自由作者，主要从事女性类书稿写作。  
喜欢文学、电影、设计、旅游。

博客：[blog.sina.com.cn/yxx123](http://blog.sina.com.cn/yxx123)

邮箱：[yxx\\_key@163.com](mailto:yxx_key@163.com)

<<健康女人保养手册>>

书籍目录

第一章：合理饮食——吃出最健康的你 1 健康的三餐吃法 2 这样饮食更健康 3 饮食中的“情绪”学问 4 健康身体必需营养素 5 日常饮食搭配禁忌 6 饮食细节必知 7 细嚼慢咽的12个好处 8 健康女人离不开豆类食品 9 易上火食物应少吃 10 不宜多吃的食物 11 鸡蛋：理想的营养库 12 女性吃素有讲究 13 女性不宜多喝咖啡 14 女性喝茶禁忌 15 强肾食物大盘点 16 丰胸食物“明星榜” 17 女性不宜多饮酒 18 女性应多补钙 19 生命的脂肪不可缺 20 现代女性急需的几种营养 21 全身营养补充计划 22 饮食小窍门，帮你缓解便秘

第二章：科学睡眠——让你容光焕发 1 认识睡眠，关注健康 2 纠正这些睡眠误区 3 良好睡眠九要素 4 食物中的睡眠学问 5 控制失眠心理调法 6 让你花容失色的睡觉习惯 7 睡眠中的健康警钟

第三章：生活习惯——习惯决定健康 1 健康女人“必修课” 2 给你的生活加点情趣 3 协调好内分泌 4 警惕高跟鞋综合症 5 警惕胸罩综合症 6 卫生房事常识 7 小心这些习惯毁掉你的健康 8 穿好你的内衣 9 抵御癌症从这些习惯开始 10 正确使用卫生巾 11 女人洗澡有讲究 12 女人尽量少生气 13 女人一生的身体转折期

第四章：健康美容——魅力源自健康 1 健康与美容 2 了解自己的肌肤 3 十大美肤水果 4 女人必知的“六大”美容误区 5 女人特效洁面法 6 女人必知的天然排毒食品 7 皮肤保养因人而异 8 夜间护肤常识 9 除皱，别忘去皱食物 10 改善你的“痘痘”脸 11 精油：给女人精心的呵护 12 “电脑族”肌肤保养 13 生理周期护肤措施

第五章：呵护身体——健康女人的保障 1 精心呵护脆弱的部位 2 调养你的腰 3 妇科常识必知 4 清洁私处有方法 5 你为何私处痒痒 6 阴道不正常出血及预防 7 白带异常及预防 8 乳腺癌的成因及预防 9 呵护你的乳房 10 预防宫颈癌 11 经期饮食用药多禁忌

第六章：健身运动——让女人的生命常青 1 女性运动要注意 2 适合女性的几种有氧运动 3 女性运动常见误区 4 特殊时期如何做运动 5 女性运动警惕这些损伤 6 运动后如何消除疲劳

## <<健康女人保养手册>>

### 章节摘录

第一章：合理饮食——吃出最健康的你1 健康的三餐吃法据统计，我们一生吃进去的食物总量约60吨，这么多的食物完全有能力改变我们的健康走向。

有人说。

健康的饮食应该是这样的：吃早餐应该像皇帝。

吃午餐应该像平民，而吃晚餐应像贫民。

此种比喻具有一定的科学道理，健康的三餐吃法应键如此。

（一）“皇毒”早餐俗话说：“早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少。”

这句话道理颇深，也是健康饮食的基本要求。

因为，人在睡眠中，胃仍在分泌少量胃酸，如不吃早餐，胃酸会刺激胃黏膜，导致胃部不适，久而久之，可能会引起胃炎、溃疡病。

早餐在三餐中具有基础性的地位，不吃早餐或早餐质量不好是引起全天能量和营养素摄入不足的主要原因之一。

所以，早餐不但要吃，还要吃得好，否则难以补充夜间消耗的水分和营养，还会造成血液黏度增加，增加患中风、心肌梗塞的可能。

由于早晨空腹，体内胆固醇的饱和度较高，不吃早餐还容易产生胆结石。

在三餐的饮食分配比例上，一般以早餐摄入量占全天摄人食物总量的30%为宜。

因此，在吃早餐时，最好搭配一些新鲜蔬菜来补充身体所需的营养成分。

蔬菜不仅富含胡萝卜素和多种水溶性维生素，而且还含有很多钙、钾、镁等。

营养学家建议，早餐既要提供足够的热量，同时还要活跃大脑的功能。

早餐要保证营养均衡，这就要求蔬菜、肉类、蛋、奶、水果、谷类等食物要搭配得当。

## <<健康女人保养手册>>

### 编辑推荐

《健康女人保养手册》：健康的女人是幸福的，女人失去健康，一切幸福、美貌、才华、金钱都会褪色。

女人善待自己，请从健康开始。

<<健康女人保养手册>>

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>