第一图书网, tushu007.com

<<呵护女人身体的健康密码>>

图书基本信息

书名：<<呵护女人身体的健康密码>>

13位ISBN编号：9787504462107

10位ISBN编号：7504462101

出版时间：2008-8

出版时间：中国商业

作者：橡树国际健康机构

页数：251

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

前言

对于健康，人们有一个很生动的比喻：就是把健康比作数字“1”，而把诸如亲情、友情、爱情、金钱、地位、权力等都比作数字“0”。
只有当“1”存在的时候，“0”的存在才有价值，也才会有增多的可能；如果“1”不在了，再多的“0”也没有任何意义。
一个生动的比喻道出了健康的重要性。
由此可见，健康是人最大的财富，也是人活着的基础。
但是，要呵护好健康却不是件容易的事。
在现实生活中，很多女性由于忙碌于家庭和事业之间而忽视了这份财富。
等到失去的时候，她们才知道自己已经错过了最宝贵的东西。
女人们一生都忙碌于钱或权之间时，一旦生病了，也顾不上过多地呵护自己的健康，而只懂得依赖于医生、药物或医疗设备。
也有不少人由于其他原因顾不上自我保健，使得本来可以预防的疾病，最后却危及生命。
还有些人已经患有某种疾病很长时间，却对自己的疾病知之甚少，从而忽视了自己的健康。

<<呵护女人身体的健康密码>>

内容概要

女人由于生理结构和男人不同，所以比男人更容易患有一些疾。
但由于各种原因，女人又常常有意或无意忽视自己的健摩，这实是对自己身体不负责任的行为。
女人要想身体健康，就需要从根本上杜绝发病源，改变自己的饮食起居习惯。
并把好习惯坚持下去。
健康其实是一个积累的过程，只有你在日常生活中拥有健康的习惯，才会拥有健康的身体。
健康的身体是生命的基石，只有身体健康，才能有美好的生活。
所以女人一定要在日常生活中有保健意识。
在此，送给所有女人一句良言：维护身体健康要靠你自己。
健康就在日常生活的点点滴滴中，拥有科学的生活习惯，才会拥有健康的身体。
身体健康是生命的基石，因为只有身体健康，才能有幸福的生活。
所以女眭朋友一定要在日常生活中提高保健意识。
《呵护女人身体的健康密码》从享性生理和心理两方面人手，帮助女性朋友了解自己的身心健康状况，并介绍了一些女性日常保健的知识，提供了切实有效的解决措施。
另外，此书着重介绍女性自我保健的方法和技巧，是集科学性、知识性、实用性为一体的图书。
有这样一本实用的健康手册，女性朋友在追求健康的道路上也就掌握了破译健康的密码。

<<呵护女人身体的健康密码>>

书籍目录

Part1 吃出健康，营养美人的肠胃革命女人应该给自己的一份健康菜单女人要健康，就要远离十大垃圾食品“ 点击 ”健脑食物水果健康美人计划新女人素食主义的健康法则吃巧克力的健康理由油炸食物危害女性健康商家如此炮制“ 问题水果 ”Part2 日常呵护、女人永葆青春的必修课疲劳是女性健康的最大杀手上班族女性的疲劳护理长坐电脑前的你需要自我拯救学会喝水，做个健康的水美人食补不如水补，女人要学会对症喝水调整睡姿，健康女人睡出来每年妇科检查不能少 ”Part3 有氧运动，重塑女人的健康形体有氧运动塑造完美身材找到适合你自己的有氧运动运动健身中的十宗罪慢跑运动：有氧运动之王行走是最基础的运动巧用社区器械进行美体锻炼Part4 健康提示，有益于女人一生的健康忠告只要养生方法得当，人应该活到120岁许多人不是死于疾病，而是死于无知女性身体健康保养的独特方法最好的医生是自己凡膳皆药——药补不如食补女子不可百日无红糖人衰先走脑，脑衰人自老Part5 呵护肌肤，维护健康身体的第一道防线常见的肌肤疾病及预防女人的肌肤护理时间钟影响女性肌肤的重要因素皱纹是如何产生的女性祛斑要从日常做起补水对于女性肌肤的重要性美丽女性应该正确预防晒斑Part6 健康排毒，让美丽由内而外毒素对女人的伤害女人排毒饮食表女人身体的中毒信号女性排毒方法的误区认识女性全身排毒系统饮食排毒的一些误解女性排毒：健康从此起跑Part7 健康睡眠，让身心得以喘息打败干扰睡眠的敌人女性的睡姿与健康美丽女人睡眠十法营造良好的睡眠环境改掉睡眠中的不良习惯女性睡眠不足的危害改掉不好的睡觉习惯走出睡眠的误区Part8 远离疾病，女性常见病的自我判断与预防阴道炎的预防与护理子宫肌瘤——女性健康的杀手乳腺癌的预防与治疗预防子宫癌的常见办法摆脱宫颈炎的困扰远离贫血的困扰卵巢癌的预防须知Part9 心理健康，向坏情绪全面反攻保养生命，重在心理平衡做自己的心理医生自制：与自我的角逐摆脱压力化生存对生气说“ N0 ”放松点，没什么大不了Part10 调节内分泌，做自己的健康顾问内分泌失调的症状卵巢早衰催人老内分泌解忧处方如何调节女性内分泌30岁以后的内分泌调理内分泌保养提升美丽潜质保护好你的荷尔蒙Part11 和谐情感，让幸福从心开始和谐婚姻，让幸福从心开始在温馨的港湾里演绎幸福人生让争吵成为婚姻有益的沟通女人的“ 七年之痒 ”该放手时就放手谁让感情在半路出了轨及时弥缝感情裂痕Part12 真爱健康，女人一生的“ 性 ”福和谐的性生活是女性美丽的催化剂让性生活有美妙的开场学会制造浪漫的氛围不让自己一直“ 冷 ”下去避免不健康的性心理保持性生活的新鲜女人三个重要年龄段的“ 性 ”事Part13 生理健康，特殊时期的特殊照顾经期护理与保健常识别让痛经变成“ 杀手 ”孕期妇女的心理调试产前必要的准备工作令人担心的生产情形分娩后的身体调养怎样治疗更年期综合征Part14 保护私密，保护女人的特区女性易患的疾病了解女性生生殖系统月经的基础知识分泌物的基础知识女士备忘录：内生殖器的健康保养常见的避孕方法误区一：经常用洗液清洗私处误区二：自以为是给阴道用药误区三：私处干涩要补雌激素Part15 健康环境，让身体远离污染让身体与水亲密接触健康，从卧室开始给生活一抹健康的绿色居家绿色植物的功用健康源于热水浴卫浴的清洁与健康甲醛——居室中最大的污染源Part16 中医养生，揭开女人长寿的密码怎样做一个“ 红颜 ”美人女人健康与阴阳平衡“ 眠养生 ”与“ 食养生 ”——女人储备生机的良方女人健康情趣养生女人应注重心理健康女人特殊时期的健康养生职场女性的养生方案女人四季养生方案Part17 健康预警，你不知道的健康常识掉头发代表什么什么是健康的面色通过眼睛的颜色判断健康状况舌苔的颜色与疾病口气与疾病爱出汗与什么疾病有关指甲状况与健康新陈代谢与健康附录1 女人身体健康的晴雨表之一——嘴唇附录2 女人身体健康的晴雨表之二——白带附录3 女人身体健康的晴雨表之三——月经

章节摘录

Part1　吃出健康，营养美人的肠胃革命1　女人应该给自己的一份健康菜单 俗话说：“ 人是铁，饭是钢，一顿不吃饿的慌。
”吃饭实在是人们日常生活中的重中之重。
但现代女性对饮食的追求不该仅仅是为了吃饱吃好，还要吃出健康。
一些比较时尚的女人喜欢追求简单的饮食方式，不愿意亲自动手去做饭，而是用一些营养素药物来补充人体所需的营养。
这种观念足够时尚，却是不健康的饮食方法。
营养素补充药物只适合于一些特定的人群，比如儿童、孕妇或老人等。
而人摄取营养的最佳途径还是应该通过日常饮食，仅仅几个药片不可能代替食物的作用。
在一日三餐中，早餐对人的健康很重要。
因为早餐吃不好，会影响人体对营养的吸收，而且还会影响上午的工作效率。
但是现代女性往往由于各种原因而忽略早餐。
对于早餐，她们大概有三种态度：崇尚西式早餐的女性，每天早上大多是牛奶和面包，虽然营养丰富，但有可能导致体内摄入糖分过多；典型的中国式早餐是茶叶蛋和油条等食物，虽然有一定营养，但是却很油腻；还有一些上班族忙得团团转，早餐总是和午餐一起解决，这就使身体缺乏了必要的营养。
其实对待早餐的态度是哪一种并不重要，重要的是饮食应该讲究平衡，保证食物的多样化。
只有这样，才能保证摄人人体必须的营养物质。
而导致营养摄人不平衡是因为人们对食物的搭配不是很合理。
亲爱的女士们，从现在开始，制订一份适合自己的健康菜单。
这份健康菜单会让你充满健康与活力。

编辑推荐

《呵护女人身体的健康密码》让女人不生病的实用健康手册。
向身体做投资，向健康要幸福。
女人一生的身体呵护手册，掌控女人一生的健康密码。

第一图书网, tushu007.com

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