

<<女人不生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<女人不生病的智慧>>

13位ISBN编号：9787506452564

10位ISBN编号：7506452561

出版时间：2009-3

出版时间：中国纺织

作者：吴盈

页数：260

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>

<<女人不生病的智慧>>

前言

当生命的第一缕阳光洒向你的面庞，你用清脆的啼哭和娇柔的身体向世界宣告一个女性的诞生。于是世间如花似水的称呼，便开始与你一生相伴，你小心翼翼地接受怜香惜玉的照顾，安静地留恋温暖的依靠，将你独有的印记深深镌刻进人类的历史。

时光荏苒，昔日的婴孩转眼已经走过童年的无忧无虑、豆蔻年华的青春懵懂，出落成一个亭亭玉立的女人。

你荡漾起如水的微笑，挥手阔别那一幕幕成长中的画面，画上一个标点，你从此的前行是生命中又一场五彩斑斓地演绎。

20岁的你如白色的百合，白裙之下的你淡雅、清幽、剔透、晶莹、简单而纯净，绽放来自你身体与心灵的清新。

这时的你正忙于完善自己的美丽，拥有足够的美丽心得是你最迫切的希望，你想翻阅世间所有的花容物语，将它们付诸于你的美丽、你的纯净。

于是，你不停地寻找着。

30岁的你如红色的玫瑰，娇艳而铿锵，你热烈的红唇上掠过妖娆的气息，散发着迷人的诱惑。

你携带妩媚的身影，走进婚姻的殿堂，婚姻的激情让你将女人的美丽释放得淋漓尽致，这时的你是如此地吸引人。

然而你并非无所顾忌，身体里潜在的衰老早已开始侵袭你的年轻，你经营美丽，想要熟知与此有关的所有美容秘籍，帮你呵护青春，呵护美丽。

你情感的道路开始走向正轨，你经营情感，你想知晓有关情感的一切精华，以助那份希望长存的情感一路向前。

你用最高的热情看待生活，丰富人生。

于是，你不停地寻找着。

40岁的你如牡丹，举止之间优雅浅笑，姿态雍容，气质典雅，成熟而充满魅力，你孕育生子，持家有度，细心体会着世事真情的珍贵。

事业家庭的奔波让你身心疲惫，疾病开始乘虚而入，打乱你健康的步伐，上有老下有小的生活让你深感责任之重，你的脸庞因此渐渐告别年轻的容颜，你想记下留住美丽容颜和健康身心的方法，你想品尝有关这一切的心灵鸡汤，你忙中不乱，在繁复中梳理轻松，在压力中展现美丽。

于是，你还在不停地寻找。

50岁的你如菊花，经历过纯净的青春、红色的激情、斑斓的丰富，唇红退去、纷杂渐远，浓重化作清浅，你的生活开始变得淡然、安静，你的脸庞渐渐爬上岁月的痕迹，然而你依旧渴望斑斓，追求美丽，你想用心灵与思想的升华绽放自我，想抓住每一个美好的触点。

于是，你仍然不停地寻找。

60岁的你.....70岁的你.....你属于哪个年龄呢？

不管你属于哪个年龄，你都是在找美丽、找健康、找智慧、找心态、找.....其实，你一直在找一个女人一生的医生，听她诉说美丽心得、健康秘籍、情感物语，为你打造女人精致的一生。

当你捧起这本书，你便会发现，美丽、健康、情感.....尽在其中，为你传授健康、传达美丽、熏陶情感、抚慰心灵，让你一册在手，幸福一生相随。

编著者2009年1月

<<女人不生病的智慧>>

内容概要

女人不管属于哪个年龄段，都在寻找美丽、寻找健康、寻找智慧、寻找良好的心态，所以女人最好做自己一生的医生，为自己打造精致的一生。

本书从饮食营养、穿着起居、科学运动、疾病防治、养颜护肤、调整心态、和谐情感等方面入手，向女性朋友讲述了一些保持身体健康、不生病的知识。

当你捧起这本书，你便会发现美丽、健康、情感……尽在其中，让你一册在手，幸福一生相随。

<<女人不生病的智慧>>

书籍目录

第一章 饮食营养——身体健康的根源 1.女性饮食的原则 2.膳食均衡的五要素 3.矿物质对女性的作用 4.吃水果的秘密 5.更年期时如何饮食 6.女人如何巧补钙 7.避免手足发冷的饮食方法 8.利用好蔬菜的保健作用 9.好的烹饪方法保营养 10.素食主义的健康法则 11.去除青春痘的食疗方法 12.去除色斑的饮食 13.经期的食物选择 14.月经异常时吃什么调节 15.补益气血的食物 16.女性瘦身与喝茶 17.走出女性饮食的误区 第二章 穿着起居——永葆青春的必修课 1.疲劳是健康的最大杀手 2.长坐电脑前的自我保护 3.学会喝水,做个健康的水美人 4.改变不良坐姿,远离疾病 5.穿着不当易生病 6.合理安排睡眠 7.如果需要熬夜怎么办 8.会睡的身体美到老 9.睡前头部保健按摩 10.调整睡姿,健康睡出来 11.美丽女人睡眠十法 12.如何克服失眠 第三章 科学运动——运动让女人更美丽 1.运动要讲究科学 2.巧用器械进行美体锻炼 3.运动健身中的十宗罪 4.找到适合你自己的有氧运动 5.坚持跳绳,益处无穷 6.如何进行行走运动 7.做好颈部自我保健操 8.胸部健美运动法 9.塑造身材的游泳运动 10.走出女性运动的误区 11.如何让运动带来减肥效果 12.让女性变美的按摩方法 第四章 疾病防治——不得不面对的问题 1.女人最好的医生是自己 2.让乳房不生病的智慧 3.常见妇科病的预防与治疗 4.如何避免痛经的困扰 5.月经久而不止怎么办 6.女性如何做到日常防癌 7.防癌的食物有哪些 8.走出防癌的误区 9.妥善应对更年期综合征 10.神经衰弱的防治 11.面对贫血怎么办 12.30岁以后的内分泌调理 13.内分泌失调的解忧处方 14.保护好你的荷尔蒙 15.每年妇科检查不能少 第五章 养颜护肤——做一个美貌的女人 1.女性养颜按摩法 2.不让皱纹暴露年龄 3.黄褐斑和雀斑的防治妙法 4.特殊时期如何美容 5.对付眼袋的困扰 6.做好防晒的工作 7.女人一定要保护好我的手 8.女性护发养发三要素 9.中年女性紧身束腰不可取 10.不同季节的护肤策略 11.营养素与女性护肤 12.有效彻底地清除污垢 13.妊娠期间的护肤方法 14.喝水与美容 15.走出美容护肤的误区 16.清除毒素,一身轻松 第六章 调整心态——心态好,病就少 1.女性应该具备的好心态 2.保养生命,重在心理平衡 3.心理压力的自我调节 4.学会做自己的心理医生 5.“醋意”浓时怎么办 6.摆脱压力化生存 7.对生气说“NO” 8.快乐点,没什么大不了 9.培养同性间的友谊 10.摆脱抑郁的心理 11.养生之道贵在情感交流 12.倾诉可以帮助你减轻压力 13.克服自卑,找回自信 14.微笑让女人魅力四射 15.整容中存在的健康心态 第七章 和谐情感——幸福让女人更美丽 1.让幸福从心开始 2.不要让争吵成为婚姻的负担 3.用一捧沙的情怀来对待婚姻 4.“修理”老公有技巧 5.该放手时就放手 6.宽容,制服男人的法宝 7.及时弥缝感情裂痕 8.唠叨是婚姻的致命伤 9.学会制造浪漫的氛围 10.营造和谐的性生活 11.女人三个重要年龄段的“性”事 12.珍视生命中的亲情 13.常回家看看父母参考文献

<<女人不生病的智慧>>

章节摘录

第一章 饮食营养——身体健康的根源1. 女性饮食的原则现代社会的女性，常常受如乳腺癌、骨质疏松症、缺铁性贫血、肥胖症等诸多病症的困扰。

女性朋友们如果在日常生活中遵循一定的饮食准则，管理好自己的饮食与营养问题，不但能祛病保健，瘦身美体，预防各种疾病的发生，而且自身的健康水平与生活质量也会大大提高，因为大多数疾病的出现都与饮食有着密切的关系。

民间有句俗话说得好，没有规矩不成方圆。

以下几条饮食的原则，都是女性朋友应该注意的地方：（1）注意含铁食物的摄入每日10毫克铁质足以维持男性正常的身体功能，而女性则需要15毫克，因为女性每月月经来潮会损失大概15~20毫克铁，如果补充不足，就会导致缺铁性贫血，出现面无血色、身体无力、头晕头痛等症状。

妇女停经后，对铁质的存储会开始增多，因此50岁以上的妇女若出现缺铁的情况，可能是由其他原因所致，应及时就诊。

（2）注意补充钙质满足女性每日营养需求的均衡膳食结构中，维生素和矿物质是不可缺少的成分。

为了保持良好的健康状况，女性还需要特别补充钙质。

钙质摄入不足，是发生骨质疏松症的一个重要原因。

骨质疏松症的表现随着年龄不断增长，骨质逐渐流失，骨骼组织变得像海绵一般，容易松脆易折，女性患该病的几率要远远大于男性。

实际上，不论男女，在青少年时期，都应补充足够的钙质使骨密度最大化。

尤其是女性，营养专家指出，在骨骼发育与成熟阶段补充足量的钙质最为重要，因为这一时期能够延续到30~35岁。

因此在青少年阶段就增加饮食中钙质的摄入，保证在骨骼成熟期骨密度比较高，就能减少骨质疏松症的危险性。

（3）关注胆固醇血液胆固醇水平增高会增加患心脏病的危险。

因此在饮食中，要限制高胆固醇含量的摄入。

通常在绝经前这一阶段，女性体内的“好”胆固醇（HDL）水平要比男性高。

但这并不是说女性在这一时段可以放松警惕，应少吃奶制品、鸡蛋等富含胆固醇的食物。

更应注意的是，饱和脂肪对血液胆固醇的影响最大，因此每天摄入饱和脂肪的数量应低于食物全部热量来源的10%。

（4）保持健康体重每日摄入2200千卡的热量，对于年龄23~50岁的女性来说，就可以维持体重。

检测自己摄入热量是否合适，经常称体重是一个方法。

当然，只削减热量并不是解决体重问题的唯一途径。

如果发现身体已经长胖，就不能仅考虑减少热量摄入，还要增加运动量。

体育锻炼不但能燃烧热量，还能提高新陈代谢水平。

把控制热量与增加运动量相结合，才能保持健康体重。

（5）不容忽视的纤维素富含纤维素的饮食，有助于防治大便干燥，降低结肠癌的发病率，因此食用含大量复合碳水化合物与纤维素的食物，是健康饮食必不可少的部分。

而且纤维素丰富的食物，脂肪含量很低，可用来替代高脂肪食品。

纤维素有两种类型：不溶性纤维素与可溶性纤维素。

不溶性纤维主要存在于全粉谷物、蔬菜以及水果中，有利于大便成形，促进代谢废物快速从肠道排出。

而且这种纤维还能使人产生饱腹感，对减肥十分有益。

可溶性纤维来自各种菜豆、蔬菜、水果、玉米、水稻以及燕麦等，可降低血液胆固醇水平，防治心血管疾病。

纤维素对身体健康很重要，却不能食用过多，每日补充35克足够，否则会影响身体对铁质与其他一些矿物质的吸收。

<<女人不生病的智慧>>

(6) 认识油脂饮食中的油脂能为身体提供能量, 帮助人体吸收脂溶性维生素。

然而人们很容易在进食时摄入过多油脂, 造成不良后果。

研究人员指出, 高脂肪饮食与乳腺癌之间有着密切联系, 并且还可诱发肠癌等其他癌症。

健康饮食中, 来自脂肪的热量应低于全部热量的30%。

脂肪包括饱和脂肪、多不饱和脂肪以及单不饱和脂肪三种类型, 在健康方面, 它们的性质有很大不同。

饱和脂肪最能升高血液胆固醇水平, 为避免这种危险, 应尽量少吃, 它占饮食中所有脂肪的比例不应超过1/3。

多不饱和脂肪与单不饱和脂肪能起到降低血液胆固醇水平的作用, 专家建议, 两者应各占到所有热量的10%。

(7) 讲究烹饪技巧即便再精心挑选食物, 如果烹饪不当, 也会变成废物。

因此在烹饪时应注意以下几点: 尽量多食用新鲜蔬菜, 少用含脂肪很高的酱料、黄油, 以避免维生素流失。

采用煮、烤或使用微波炉制作菜肴, 可减少脂肪数量, 尽量少用煎炸的方式。

事为不造成维生素、营养素等成分的流失。

做菜时, 不要放太多水, 也不要过度烧烤。

女人饮食的四不: 不宜过多摄入脂肪——脂肪的摄入量标准应为总热能的20%~25%, 摄入过多, 容易导致脂质过氧化物增加, 使活动耐力降低, 影响工作效率。

不要忘记补充维生素——维生素是维持生理功能的重要成分, 特别是与脑和神经代谢有关的维生素, 如维生素B1、维生素B6等, 在糙米、全麦、苜蓿中含量较丰富, 因此日常膳食中粮食不宜太精。

不要忽视矿物质的作用——女性在月经期, 伴随着红细胞的丢失还会丢失许多等矿物质。

因此, 在月经期和月经后, 女性应多吃牛奶、豆奶或豆浆等含铁、钙和锌的食物, 如此也能提高脑力劳动的效率。

不要忽视氨基酸的供给——氨基酸可营养脑神经。

脑组织中的游离氨基酸含量以谷氨酸为最高, 其次是牛磺酸, 再就是天门冬氨酸。

豆类、芝麻等含谷氨酸及天门冬氨酸较丰富, 女性应当适当多吃。

2. 膳食均衡的五要素所谓膳食均衡, 是指在食物品种和数量上搭配合理, 符合保健要求; 其次是饮食摄入能够满足人体需求, 供给和需要相当。

膳食均衡对每个人的身体来说, 都是非常重要的, 尤其是对于女性, 挑食或为减肥而一味节食会使营养平衡失调, 不利于健康。

在饮食中做到多种食物配合, 互相补充, 可以达到饮食平衡的目的。

营养学家建议, 糖类所提供的热量应占全天总热量的60%~70%, 脂肪占20%~25%, 蛋白质占10%~15%, 蔬菜和水果热量很低, 可提供维生素、无机盐等, 可为主要的副食。

随着生活水平的提高, 肥胖者日渐增多。

有的人盲目学习西方人的饮食, 奶、蛋、肉摄入比例很高, 忽视了淀粉类食品, 还有的人忙于社会应酬, 脂肪类食物摄入过多, 导致饮食失衡。

那么, 膳食平衡有哪些要素呢? (1) 微量元素和维生素的平衡在饮食中要注意微量元素和维生素摄入的平衡。

维生素过少会影响正常的生理功能, 过多会导致中毒, 同时微量元素的摄入也不能忽视, 例如缺锰会影响生育, 使生长缓慢、运动异常、骨质疏松。

如摄入磷过多会降低锰的吸收, 故磷与锰的比例应当平衡。

含磷丰富的食品有牛奶、蛋、肉类, 含锰丰富的食物有小麦胚芽、坚果、麦麸、绿菜等。

(2) 酸、碱平衡正常情况下, 血液的pH值(酸碱度)略偏碱性(pH值在7.3—7.4之间), 所以吃碱性食品较多时, 可酌情加些酸性食品, 以达到酸碱平衡。

人体自身调节能力很强, 有酸碱缓冲代偿功能, 但在老年人中, 或在体弱多病状态下, 平衡饮食可以减少机体缓冲代偿的负担。

(3) 钠、钾平衡人体离不开钠和钾, 它们共同维持血液的渗透压和水分的含量, 而且钾还能使钠储

<<女人不生病的智慧>>

存于肌肉细胞中。

食盐由钠和氯组成，每天吃足够量的盐、蔬菜、水果、肉类等，可保持钠、钾足够量的摄+乙和排泄的平衡。

钠、钾彼此必须平衡，钾过多会造成钠的丢失，过多钠会使原本不足的钾排出体外。

例如口味过咸的人如果吃蔬菜、水果太少，会使钾摄入过低，而钾排泄就会增快，导致缺钾，出现乏力、腹胀、麻痹等诸多不适。

(4) 钙、磷、镁平衡电解质的平衡在饮食中是相当重要的一部分，镁可以保护中枢神经系统和心脏，维持稳定的情绪，镁的需要量与钙的摄取量成正比，食物中钙的含量越多，则摄入镁的量也需要增多，国外学者建议钙镁的比例大约为2：1。

病后康复的人需镁量会增加，男性需要量较女性大。

动物肝、酵母、小麦胚芽中含磷丰富，但含钙却少。

磷的排泄主要以钙磷结合成盐的形式从尿中排出，过量的磷排出时会带走大量的钙，导致钙丢失。

磷的摄入量不能超过钙的两倍，故吃这类食品的同时还应吃一些含钙高的食品，以保持平衡。

(5) 寒、热、温、凉平衡在中国传统的医学中，一向讲究饮食中酸、甘、苦、辛、咸性味及寒、热、温、凉的平衡。

这告诉我们，在饮食中不可一味专吃寒性食品或热性食品，如吃涮羊肉时喝白酒，则偏温热，食后再吃荔枝、桂圆、橘子类水果，则是热上加热，这时应吃西瓜、菊花茶等清热解毒的食品，使寒热达到平衡。

再如，中午大鱼大肉饱餐一顿，晚餐就要吃些素菜或米粥。

因此，要做好平衡膳食，除了注意多种饮食合理搭配，广博摄取，选材多样，不偏食不厌食以外，还要根据每个人的身体状况，进行不同的合理搭配。

<<女人不生病的智慧>>

编辑推荐

《女人不生病的智慧》解读女人的身体密码，掌握永不生病的健康智慧。

20岁的女人如白色的百合，淡雅纯净的你正学着完善自己的美丽。

30岁的女人如红色的玫瑰，妩媚迷人的你正经营享受自己的生活。

40岁的女人如大气的牡丹，雍容典雅的你正细心体会宝贵的真情。

50岁的女人如端庄的菊花，淡然安静的你正升华绽放岁月的丰富。

60岁的女人……书中的每一个方法都深藏着长命百岁的真谛，照书里所说的一招一式做，让女人在繁复中梳理轻松，在压力中展现美丽。

一旦你听懂身体发出的声音，你就掌握了不生病的大智慧。

不管属于哪个年龄段的女人，都在寻找美丽、寻找健康、寻找智慧、寻找心态、寻找……其实，女人一直在找一个一生的医生，听自己诉说美丽心得、健康秘籍、情感物语，为自己打造精致的一生。

<<女人不生病的智慧>>

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>