

<<健康·美丽女性手册>>

图书基本信息

书名：<<健康·美丽女性手册>>

13位ISBN编号：9787509140796

10位ISBN编号：750914079X

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医出版社

作者：张亚同，冯天林 主编

页数：154

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

“男性的极致追求是成功，女性的极致追求是幸福”。

每个女性都渴望幸福。

女性的幸福有很多种，有人觉得雍容华贵的生活是幸福，也有人觉得平淡安详的日子是幸福。

但不论哪一种幸福，都需要你具备获得幸福的素质。

第一，要拥有健康。

女性的生理情况比较复杂，一生中要经历月经期、孕育期、更年期等特殊时期，并且现代女性与男性承担着同样繁重的工作。

如果每日疲倦之余，女性忽略了自己的健康，那么幸福就会远离你，因为你失去了健康的光彩，而健康其实完全掌握在自己的手中。

只要认识到它的重要性，学习正确的健康知识并按照正确的方法保养身体，健康自然就会找上你。

养生是条漫长的路，越早走上这条路，受益就会越多。

第二，要具有智慧。

女性来自水星，天性温柔。

温柔是女性最大的智慧和最好的武器，以四两拨千斤，以温柔克阳刚，犹如水之于火，从来都是智慧女性战无不胜的法宝。

第三，要学会掌控情绪。

女性的情绪是多变的，努力培育和保持健康向上的心态，你就会感到幸福。

而掌控情绪是需要不断加强学习，不断提高自身修养的。

其实，幸福就在你的身边。

幸福令人向往，但更需要付诸行动！

只要你想拥有它，并努力学习，不断提高获得它的素质，你就一定会获得幸福！

## <<健康·美丽女性手册>>

### 内容概要

每个女性都渴望自己能够拥有幸福。

如何才能获得幸福呢？

答案是你需要具备获得幸福的素质。

这些素质中居于首位的是健康。

不可否认，拥有温润皮肤、清澈双眸、亮丽秀发、玲珑身材的女性更容易获得幸福，而这些外在条件都需要以健康作为基础。

其次，获得幸福还需要智慧。

女性的处世之道不是与男性比力量，而是比智慧。

再次，幸福还需要学会掌控心情。

心情处在正面的轨道上，便容易感到幸福。

基于此，本书较全面地为女性介绍了如何获得健康、如何运用智慧、如何调适心情，以获得自身的幸福。

本书是渴望幸福、关注自身健康的女性必备的参考书。

书籍目录

第1章 看不见的女人 第一节 看不见的“内分泌轴” 一、女性的内分泌系统 二、女性内分泌容易失调的原因 三、女性内分泌失调的症状 四、女性内分泌失调与妇科疾病 五、调养你的内分泌系统 第二节 看不见的“亚健康” 一、亚健康的原因与判断 二、亚健康的调理第2章 看得见的女人 第一节 气质——女性永恒的美丽 第二节 乳房——世界上最秀美的山峰 一、乳房的自我检查方法 二、关于乳房的知识 三、乳房疾病 第三节 皮肤——美丽的“香皮囊” 一、皮肤的构造 二、皮肤的类型 三、皮肤的保养 第四节 月经——每月“好朋友”第3章 身材好女人 第一节 修颈 一、颈部健美操 二、颈部保养 第二节 紧脸 第三节 美臂瘦肩 一、美臂 二、瘦肩 第四节 养胸 一、养胸第一步：饮食是关键 二、养胸第二步：按摩很有效 三、养胸第三步：运动不能缺 四、养胸第四步：文胸是帮手 第五节 腰腹背 一、收腹 二、纤腰 三、瘦背 第六节 提臀瘦腿 第七节 办公室瑜伽9式第4章 健康好女人 第一节 健康的生活方式 第二节 健康的心理 一、中医对心理的认识 二、西医对心理的认识 三、如何调节心理 第三节 健康的饮食 一、健康饮食的特点 二、中国居民膳食指南 三、健康离不开的食物 四、不良的饮食习惯 第四节 健康的运动 一、不要“坐以待毙” 二、有氧运动 三、将运动变成习惯 第五节 健康宜忌诀 一、养生十七宜 二、养生十六忌

## 章节摘录

西医则认为下列因素是造成内分泌失调的主要原因：1.生理因素女性内分泌系统复杂，调控环节多，容易随着年龄增长而失调。

2.营养因素女性食量小，加之部分女性刻意节制饮食以保持身材，很容易出现营养不足。

而维持人体正常的生理功能，必须有足够、均衡的营养，否则，包括内分泌系统在内的各个系统都会出现问题。

3.心理因素现代女性要承受来自工作、家庭及教育子女、赡养父母等各方面的压力，加之女性心理一般较脆弱，极易影响到神经、内分泌系统，造成激素分泌紊乱，即通常所说的内分泌失调。

4.环境因素目前普遍存在的环境污染，是造成女性内分泌失调的元凶。

空气中的很多化学物质、含雌激素的美容化妆品，以及食品中的抗生素、激素等进入人体后，极易导致内分泌失调。

5.不健康的饮食习惯随着生活水平的提高，人们的一日三餐不再以粗粮淀粉类食物为主食，取而代之的是高脂肪、高蛋白、高热量的饮食。

这种不健康的饮食结构导致了体内激素代谢紊乱，造成内分泌失调。

三、女性内分泌失调的症状如前所述，如果内分泌轴的任何环节出现问题，都会造成内分泌功能失调，轻微失调可通过调节生活方式得以恢复，但严重失调时不仅身体不适的症状多而重，而且还可能引发严重的妇科疾病，故经调养不见好转或长期有不适症状的女性还是要及时就医。

内分泌失调会导致很多不适症状，如黄褐斑、痤疮、便秘、月经不调、失眠多梦、心烦、乳腺小叶增生等。

1.月经不正常正常月经周期为21~35天，行经期（出血天数）为3~5天，总出血量不超过80毫升。

<<健康·美丽女性手册>>

编辑推荐

《健康·美丽女性手册》是由人民军医出版社出版的。

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>