

<<女人健康13讲>>

图书基本信息

书名：<<女人健康13讲>>

13位ISBN编号：9787509156780

10位ISBN编号：7509156785

出版时间：2012-5

出版时间：人民军医出版社

作者：胡界晴

页数：210

字数：218000

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>

<<女人健康13讲>>

前言

当今，随着女性社会地位的提高，女性相应需要付出、承担的就更多，再加上家庭责任，现代女性确实“有点累”，可能会导致一些疾病的发生。

这就需要广大女性朋友学会如何爱护自己，尤其是在35岁以后，在生理顶峰开始走下坡路的时候，要懂得科学养生的理念，学会塑造健康美丽的自我，同时对疾病有一个合理的认识，做到未病先防、既病防变、防治结合、以防为主。

女性从幼童到青春少女，再到育龄期，度过更年期，直到老年期，身体结构及生理都在发生变化，伴随的不健康因素也在变化。

并且每个人的体质也不尽相同，这就决定了不同情况下不同的健康理。

念及美丽塑造方式，中医上叫“因人制宜”，也是现代医学所推崇的个体化对待原则。

如果墨守成规，千篇一律，一种方法传授给每个人，即使多么有效的办法也不可能总是有效，这往往不是在帮助你，而是在害你。

我们本着实用、简单易操作的原则，按照个体化对待的宗旨，从传统中医学和现代医学中汲取相关知识，尽量将专业知识通俗化，分析女人究竟如何爱自己。

全书分为3篇，即“女人应该懂的养生常识”“由内而外，做健康美丽女人”“未病先防，既病防变——疾病也是人生一部分”，旨在告诉广大女性朋友怎样去养生，怎样去塑造美丽的自我，怎样去防治疾病。

养生篇中，总体上从时间、运动、情志方面谈女性养生。

时间上又分为十二时辰养生和一年四季养生，分别从微观和宏观的角度谈时间养生，让你在不同的季节、时辰里享受不同的养生方法。

运动养生从传统运动，谈到现代女性常见运动方式，分析不同运动的适合人群，让你在运动中得到健康。

情志养生很重要，在该章中教你怎样做个不生气的女人。

在时间养生、情志养生中涵盖了科学的饮食利于健康的重要知识，也就是饮食养生。

美丽篇中，首先强调女人的美丽来源于内在美，要做一个有气质的女人，女人应该学会从日常生活的小习惯中培养气质等；继而谈到如何通过饮食的合理调节，吃出美丽来；最后用一定篇幅，运用中西医理论详细描述了从头到脚的美容策略。

在本篇中，虽然围绕女人的美丽来说，但从不单独提倡美丽，始终强调只有健康的美丽才是真正的美丽，为了追求外表美而损害健康，或只有外表美而忽视内在气质的提升都是不可取的。

疾病篇中，没有像其他同类书籍中那样强调疾病的发生、发展、治疗，而重点是针对女性常见疾病的自我预防和治疗中与医生的合理配合，强调未病先防、既病防变、预防为主。

在该篇章中，包括了女性不同年龄段的常见疾病，包括月经病、妊娠常见并发症、妇科炎症、更年期综合征、性冷淡、女性肿瘤等。

其实，在每一章节中，又不单独谈疾病问题，还分析正常生理情况，更多的是引导你怎样防止从生理向疾病转变。

一旦出现疾病，除了配合医生治疗外，自己又要懂得如何自身调节。

3篇内容，虽相对独立，又相互辉映，是一个整体，养生也是防病，美丽要重视健康等。

所以，全书虽一分为三，但始终围绕女性的健康来谈。

合理运用书中所述知识，你就会知道怎样爱自己，怎样做一个健康美丽的女人，怎样远离疾病困扰。

由于水平有限，编写过程中的纰漏和不足，望读者不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

胡界晴 李要远

<<女人健康13讲>>

内容概要

牛建昭、胡界晴、李要远主编的《女人健康13讲(现代女性保健热线)》由知名妇科专家结合40余年的养生和诊治经验，从中西医结合的角度，以通俗易懂的语言，分13讲详细介绍了现代女性养生、美容、防病的知识，女性如何按时辰、按季节养生，怎样选择适合自己的运动，如何控制情绪，如何通过健康的饮食、健康的方式美容，如何防病等。

《女人健康13讲(现代女性保健热线)》内容实用，方法简易，适于广大女性及关爱她们的家属、亲友阅读参考。

<<女人健康13讲>>

书籍目录

养生篇——女人应该懂得养生常识

第1讲 一天十二时辰，女人按时养生

- 一、十二时辰与养生
- 二、卯时第一要务调大肠
- 三、辰时早餐要重视
- 四、巳时重在调脾经经气
- 五、午时午餐、午休有讲究
- 六、未时养生心情最重要
- 七、申时补水排毒是良机
- 八、酉时养生肾当令
- 九、戌时放松利睡眠
- 十、亥子时睡眠最重要
- 十一、丑寅时睡出美丽与健康

第2讲 一年有四季，女人爱己法不同

- 一、春季重在养肝疏肝
- 二、夏季重在调心
- 三、长夏重在健脾
- 四、秋季重在养肺
- 五、冬季重在养肾

第3讲 选择适合自己的运动，做活力女人

- 一、生命在于运动
- 二、古朴高雅八段锦
- 三、以柔克刚太极拳
- 四、世界上最好的运动是步行。

五、百般好处说游泳

- 六、球类运动显青春
- 七、时尚优雅练瑜伽
- 八、舞出美丽与健康
- 九、适时放松小体操

第4讲 舒畅情志，做优雅女人

- 一、百病由心生
- 二、良好的心态是长寿的秘诀
- 三、善待自己
- 四、寻找让自己快乐的源泉
- 五、做情绪的主人
- 六、学会与压力共眠
- 七、做个不生气的女人
- 八、根据情绪调整食疗方与中成药

美丽篇——由内而外，做健康美丽女人

第5讲 内外兼修，做气质女人

- 一、美源于内在的修养
- 二、做你自己
- 三、气质女人24“记”

第6讲 健康饮食，吃出美丽

<<女人健康13讲>>

- 一、三因制宜，以膳颐养
- 二、美肤驻颜食品大搜索
- 三、果蔬为你的美丽加分
- 四、常用美容中药
- 五、美体瘦身的饮食处方

第7讲 美容小贴士——教你从头美到脚

- 一、爱上你的秀发
- 二、“面子问题”不容忽视
- 三、散发魅力的明媚双眸
- 四、娇柔女人唇
- 五、固牙洁齿香口
- 六、不可忽视的脖颈保养
- 七、健康美胸有办法
- 八、芊芊玉手养出来
- 九、打造秀美双腿
- 十、呵护你的双脚
- 十一、窈窕身材不是梦

疾病篇——未病先防，既病防变，疾病也是人生的一部分

第8讲 让月经成为你的“好朋友”

- 一、伴随你一生的月经
- 二、月经不同时期饮食宜忌及用药
- 三、如何善待你的“好朋友”
- 四、常见月经病的防与治

第9讲 健康的宝宝源于健康的你

- 一、孕前须知
- 二、十月怀胎最重要
- 三、妊娠常见并发症预防调护

第10讲 对妇科炎症说不

- 一、女人之花
- 二、外阴炎症的防与治
- 三、阴道炎
- 四、慢性宫颈炎
- 五、慢性盆腔炎

第11讲 女人一道坎——更年期

- 一、什么是更年期
- 二、更年期综合征是怎么回事
- 三、专家教你有效克服更年期综合征

第12讲 女人的“性”福生活

- 一、女性性爱器官
- 二、乳房的性秘密
- 三、安全享受性爱
- 四、女人“性”福九大原则
- 五、女人一生“性”福的变化
- 六、性冷淡也是病

第13讲 从容面对妇科肿瘤

- 一、肿瘤不再可怕
- 二、正确认识肿瘤，从容面对

三、常见妇科肿瘤的防与治

<<女人健康13讲>>

章节摘录

一、美源于内在的修养 女性追求美丽，首先要弄清什么是真正的美。

通常表现在人身上的美要分为外在美和内在的美。

外在美是与生俱来的一种感官美，是人们通过直观而得出的第一印象。

内在美是后天修养而形成的一种自然美，它虽然是潜在的，却能被人感受得到，并在内心接受它。

内在美是一种永恒的美，它比外在美更持久。

外在美只是女性美的一部分，它绝不是完美女人的全部，只有达到外在美和内在美的完美结合，才会让一个女人仪态万方、富有魅力、永葆青春，成为一个完美女性。

腹有诗书气自华一个人，如果没有明确的生活目标，就难免空虚、寂寞；如果没有丰富的知识武装头脑，就难免单纯、浅薄。

一个女人拥有渊博的知识，丰富的内涵，把智慧蕴在胸中，举手投足都携着一股风韵，这样的女人不一定美丽却一定从容。

不要理什么“女子无才便是德”，这是极度缺乏自信心的男人想出来的不平等条约。

知识能涵养人的心性，你要充实自己，书读得越多越好。

读书，可以增长见识，陶冶性情，使人的情感更细腻，举止更优雅，气质更深沉。

淡泊以明志，宁静以致远，非读书是不能达到的。

读书，可以使空虚的心灵得到充实，也可以使狂躁的灵魂趋于平静。

泛舟书海，人生之舟就不会搁浅……以书为壁，坐拥书城，一杯清茶，伴闻书香，音乐在耳，自得其乐，实乃人间天堂。

腹有诗书气自华，拥有丰富的学识，优雅的谈吐，不俗的趣味，你可能不漂亮，但却依然魅力无穷。

知识是好东西，而且更新很快，所以要知道汲取知识的几个准则：第一是汲取和自己专业密切相关的知识，在自己的领域永远保持前进的姿态；第二是注意汲取那些能培养一个人素质的知识，不断地丰富、完善和提高自己；第三是汲取社会急需的知识，不要让自己被这个日新月异的时代淘汰；第四是汲取生活知识，上得厅堂下得厨房的女人总是会被人所称赞的。

当代社会是个终生都必须学习的时代，是知识决定命运的时代。

聪明的女人坐拥书城铸内秀，使自己时时成为一名“新”人，岁月与生活的琐碎就无法在她的心灵烙下庸俗的痕迹。

自信的女人更美丽 成功学大师拿破仑说过，最伟大的奇迹就是信心。

他在一部成功学的著作中引用了一首诗，认为作者揭示了一项“伟大的心理学真理”：如果你认为自己已经被打败，那你就被打败了；如果你认为自己并没有被打败，那么你就并未被打败；如果你想要获胜，但又自己办不到，那么，你必然不会获胜。

如果你认为你将失败，那你已经失败了，因为，在这个世界上，我们发现 成功就开始于人们的意识中——完全视心理状态而定。

如果你认为自己已经落伍，那么，你已经落伍——你必须把自己想得高尚一点。

你必须先确定自己，才能获得奖品。

生命的角逐并不全是由强壮或跑得快的人获胜：但不管是迟是早，胜利者总是那些认为自己能获胜的人。

信心是成功的基石，任何时候你都必须对自己充满信心。

我们每个人都有一些看似平常，所以也容易被忽视的才华，比如灵活、幽默、吃苦耐劳或是积极乐观……事实上，这些看似不起眼的品质，也许就是你工作与事业成功的重要因素。

认清你独具的才华与优势，你是这个世界上独一无二的。

“天生我材必有用”，问题是你一定要用。

建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事直到获得成功。

比如，你最怕受人注目或将自己置于众目睽睽之下，那么在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上挑前边的位子坐，练习当众讲话也是培养和锻炼自信的重要途径；与人交流时，要正视别人：快步行走，昂首挺胸；微笑面对一切，这些都是积极心态的反应，自信的象征。

<<女人健康13讲>>

要知道，如果你认为你能成功或是认为你不能成功，通常情况下你都是正确的。幸福也是如此，一个女人总想着幸福，就会朝着幸福的方向努力，若总想着不幸，那幸福就与你无缘。

让爱充满温情 爱是美丽不可或缺的底色，是最富有生命力的美。

如果说，智慧是一帧完美的素描，爱才真正使女人增色。

一个心中充满爱意的女人，她的五官是舒展的，表情平和安详，眸子是润泽柔美的。

拥有爱的能力和被爱浇灌的女人，通常容光焕发，自有一种难以言表却溢出身外的动人美丽。

爱并非玫瑰、巧克力、香槟，也不是男女之间的卿卿我我，爱不是生硬地表演出来的，而是生命本体的一种自然散发。

那么你懂得怎样去爱丈夫、爱孩子、爱人类、爱生活乃至爱一切吗？

女性之美，美就美在似水柔情的爱。

这样的爱可以渗透在生活中的方方面面。

当丈夫疲惫地回家时，你给他倒上一杯热茶；他在工作上不顺心，你并不责怪他，而是替他分担忧愁；当你的丈夫心情不愉快时，你用你的柔情温暖他的心；他也许忘了你的生日，而你在他生日那天晚上，出乎意料地捧上一个生日蛋糕；爱他就告诉他，不要去想是不是应该矜持一点，你的表白会让他的自信达到顶点；在他的朋友面前，要给他十足的地位，不要介意在人前当个小女人；男人每个月也有那么几天，跟女人差不多，心情无故低落，这个时候不要问他怎么了，只要默默陪在他身边就足够了：男人都是不肯认错的，在他知道错的时候给他一个台阶下，他会知恩图报的。

当刀霜剑雨都征服不了男人心灵的时候，最后的武器便是那水一般的柔情。

当你的丈夫偶尔与别的女人来往时，不要和他吵闹，他或许只是寻求一时刺激，并无意伤害你的感情。

充分地表现你的情意，让他感到你的重要。

一个有爱的女人，即使脸上布满岁月的痕迹，她也永远会受人尊敬与爱戴。

而一个不懂爱的女人，即使是青春妙龄时光，也不会被人真正喜爱。

P77-80

<<女人健康13讲>>

编辑推荐

牛建昭、胡界晴、李要远主编的《女人健康13讲(现代女性保健热线)》虽一分为三，但始终围绕女性的健康来谈。

合理运用书中所述知识，你就会知道怎样爱自己，怎样做一个健康美丽的女人，怎样远离疾病困扰。本着实用、简单易操作的原则，按照个体化对待的宗旨，从传统中医学和现代医学中汲取相关知识，尽量将专业知识通俗化，分析女人究竟如何爱自己。

<<女人健康13讲>>

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>