第一图书网, tushu007.com

<<女性中老年期保健与健美>>

图书基本信息

书名：<<女性中老年期保健与健美>>

13位ISBN编号：9787535242815

10位ISBN编号：7535242812

出版时间：2009-9

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：陆恒 主编

页数：299

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

内容概要

为了帮助中老年女性做好卫生保健工作，延缓衰老，减少疾病的发生，我们编写了这本《女性中老期保健与健美》。
期望为广大中老年女性提供更多的有关中老年女性的保健知识和健身方法，以及健康与美容等方面须注意的问题。
专家认为，健康是人生的第一要素，对女性来说，健康是美丽的基础。
中老年女性有了健康的身体，才有可能使自己保持青春之美，从而创造亮丽的天空。
各个年龄阶段的女性都需要有健康的体质与窈窕的身材。
对中老年女性来说，就更需要健康与美丽，故将健美列于女性中老年期保健中一起介绍。
本册约25万余字，共分4章，主要介绍了中年女性的健身和防病的一些保健知识和方法；更年期、绝经期和老年期女性等，如何保健和防治其主要疾病，以及女性如何护发、美发、除皱、养颜、护肤、美容、关腿、瘦身、着装打扮与化妆品怎样正确使用等等。

<<女性中老年期保健与健美>>

书籍目录

第一章 中年期保健 第一节 中年健身　一、保健常识　二、保健法则　三、适度调理　四、保持活力的秘籍　五、饮食保健　六、运动健身　七、心理保健　八、房事保健　九、“四十”注意　十、青春常驻 第二节 中年防病　一、疾病的信号　二、加强预防　三、易患疾病第二章 更年期保健 第一节 更年期知识　一、什么是更年期　二、更年期综合征　三、更年期为何提前　四、更年期常见认识误区 第二节 更年期典型变化　一、情绪改变　二、出现潮热　三、口腔症状　四、骨酸腰痛　五、生理胀痛　六、血压波动　七、月经紊乱　八、其他变化　九、出现“更年心　十、症状鉴别 第三节 卫生保健　一、调整身心　二、运动疗法　三、饮食调理　四、激素疗法　五、性欲亢进需治疗　六、注意避孕　七、如何用药　八、保健注意事项　九、安全度过更年期 第四节 绝经保健　一、绝经的早晚　二、如何健康度过绝经期　三、绝经期的调理　四、绝经后取环　五、用药注意事项　六、绝经后防病 第五节 易患疾病　一、妇科病　二、其他病第三章 老年期保健 第一节 按特点保健　一、衰老因素　二、自测衰老　三、延缓衰老的方法　四、合理安排老年生活　五、饮食调养　六、适宜于老人做的运动　七、心理调适　八、卫生保健 第二节 防治女性老年病　一、老年性阴道炎　二、子宫脱垂　三、外阴肿块　四、尿失禁　五、夜尿多　六、骨折　七、驼背第四章 健康与美容 第一节 护发美发　一、头发的秘密　二、头发保健　三、洗发美发　四、染发须知　五、吹头烫发　六、合适发型 第二节 除皱养颜　一、除皱抗老　二、去除面斑　三、洗脸学问　四、如何防晒　五、保护脸部　六、敷用面膜 第三节 着装打扮　一、女性着装　二、防鞋伤害身体　三、首饰佩戴　四、如何选太阳镜　五、如何选择乳罩　六、有害装扮 第四节 皮肤保养　一、何时护肤　二、护肤方法　三、护肤用品　四、护肤注意事项　五、护肤误区　六、影响肤色的因素 第五节 怎样美容　一、美的标准　二、美容方法　三、特色美容　四、激光美容　五、美容秘籍　六、美容手术　七、美白牙齿　八、美容产品　九、美容误区　十、饮食美容　十一、美容注意事项　十二、隆胸美胸　十三、文眉 第六节 美颈、美肩、美腿　一、美颈体操　二、美肩动作　三、美臂方法　四、美甲注意　五、美腿几式　六、美腿之技 第七节 如何窈窕　一、吃出窈窕　二、瘦身方法　三、减肥误区　四、抽脂减肥 第八节 化妆用品　一、化妆品的危害　二、化妆可致疾病　三、化妆品保质期　四、如何进行卸妆　五、正确用化妆品　六、化妆品使用注意问题

章节摘录

（三）女性健康误区　　目前关于女性的健康存在一些误区，只有消除了这些误区，才能保护女性的健康。
在女性的健康问题方面，目前主要存在下列误区。
1．不固定测体重有些妇女每天测体重，这是个好习惯，可是体重会无缘无故地发生变化。
因为体内水分的变化会使体重在一天中有1一3千克的增减幅度。
可能因刚喝了1壶茶使体重增加了1千克。
所以，应每天固定在早晨刚起床后而未进食前测体重，将比较准确。
2．难舍运动鞋专家认为，胫骨痛和跟腱劳损可能是老穿运动鞋造成的损伤之一。
一双跑步鞋的服役极限是500千米，而体操鞋6个月就该退休了，因为它们已经失去了原先的保护能力。
3．不知胆固醇量有些中年女性可能知道自己的血压、心率水平，但不知道自己的胆固醇水平。
尽管平时有运动的习惯，也很注意饮食，但还是可能得高血脂。
因为人体内的胆固醇只有20%来自饮食，而遗传也是很重要的原因。
4．不要让自己“情绪化”不要给自己“情绪化”的机会，因为长期积压怒气会影响身心健康，若怒气长时间得不到排解就可能变成忧郁情绪。
喜怒哀乐本是人之常情，没有理由强迫自己控制情绪而忽视，甚至否定自己的感受，关键在于找准渠道。
5．靠钙片防骨质疏松仅仅依靠服用钙片和维生素D是不能防治骨质疏松的。
最安全有效的补钙方式，是在日常饮食中加强钙的摄人量，以食物补钙比药物补钙更安全。
中老年妇女可以每天坚持喝2杯牛奶，多吃虾皮、黄豆、青豆、豆腐、芝麻酱等含钙丰富的食物。
少喝咖啡和可乐等，不要吸烟，以减少骨量丢失。
同时，多晒太阳和户外运动，以促进钙的吸收和利用。

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