

<<40岁以后的健康生活·女性篇>>

图书基本信息

书名：<<40岁以后的健康生活·女性篇>>

13位ISBN编号：9787538012705

10位ISBN编号：7538012702

出版时间：2004-9

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：马飞 编

页数：524

字数：400000

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>

<<40岁以后的健康生活·女性篇>>

内容概要

40岁的女性，一般都正值更年期，是生理和心理都非常复杂的时期。

既承担着繁重的家务，又是社会的中坚，每天忙碌于单位、家庭之间，身心疲惫，殚精竭虑。

因此，正是需要加强医疗预防和养生保健的关键时期。

该书作者综合国内外的最新研究成果，根据现代40岁左右女人的身体和心理状况，编辑了本书。

主要内容包括生理健康、运动保健、饮食健康、性爱保健、美容与健康、减肥与健康、按摩保健、心理保健、医疗保健等内容，具有很强的科学性、权威性、系统性和实用性。

为了满足广大读者易学、易懂和易用，特别强调以预防保健为主，淡化有关临床技术和医学病理等专业知识，是现代家庭和基层医务工作者用于女性医疗预防和养生保健的良好读物。

<<40岁以后的健康生活·女性篇>>

书籍目录

生理健康 40岁女性保健的重要环节 中年女性的生理特点 女性外生殖器的构造与功能 女性内生殖器的构造与功能 女性泌尿器的构造与功能 女性骨盆的构造与功能 乳房的构造与功能 中年女性易患骨质疏松症 中年女性要警惕肿瘤 观肚脐眼知健康 观瞳孔知健康 观鼻子知健康 观大便知健康 观指甲知健康 口腔与健康 不要克制身体的自我保护 白带增多的原因 40岁女性不可忽视爆发性耳聋 卵巢癌的判断方法 引发尿道炎的原因 抑制脑退化的要诀 胸部保健法 背部保健法 腰部保健法 腹部保健法 心脏保健法 肝脏保健法 肺脏保健法 肾脏保健法 脾胃保健法 女性月经后的保健方法 运动保健 体育锻炼对消化功能的作用 体育锻炼对心血管功能的作用 体育锻炼能增强肝脏的功能 体育锻炼与神经系统的关系 体育对中年人体型健美的作用 体育与长寿的关系 中年女性的运动保健 运动保健的原则及方法 制定适合自己的锻炼强度 体育锻炼“四忌”与“四要” 户外锻炼的环境和气候选择 要注意运动量的自我监督 运动损伤的预防和处理.....

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>