

<<女人健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<女人健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787801666833

10位ISBN编号：7801666836

出版时间：2006-5

出版时间：档案出版社

作者：敖立

页数：214

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>

<<女人健康枕边书>>

内容概要

本书全面地介绍了女性在生活中应该注意的健康细节，使你对健康有一个全面的认识，树立你的正确健康观念，同时对照你自己的健康状况，找到相关的健康知识。

比如：你在不同年龄段的营养补充，找到适合你自己的运动方式，以及如何与周围的人和谐相处，这些都是女人一生中会碰到的。

还有，你不要忘了关注你的私密健康，这些都是每个女人应该了解的。

生活中，很多女性只在意自己的外表美丽，而因多种原因忽略了对身体的关爱，这本书也介绍了从头到脚的健康原则，让女性在美丽的同时，还有健康的身体。

所有的一切都已经准备好，当你阅读这本书的时候，希望你能从中得到你想要的。

<<女人健康枕边书>>

书籍目录

第一章 因为健康所以幸福关心女性健康健康的女人更美丽你的健康你做主关爱你的精神关爱你的身体
第二章 女人形体健康的七个标签肌肤——因健康而“色变”秀发的健康密码玉手的健康呵护明眸的健康
红唇的健康语言保护口腔健康足下生辉好健康
第三章 吃出女人一生健康关注身体营养信号药丸族须知女人一生营养清单水果健康美人计划健康地吃零食吃巧克力的健康理由女人排毒饮食表
点击健脑食物30岁补钙开始啦要不要素食一日三餐营养接力棒厨艺健康秀
第四章 永葆年轻的心灵是健康的源泉走出压力的围城远离情绪的漩涡为什么我总是这么累快乐是永葆心灵年轻的法则摆脱抑郁
单身女人的健康提案
第五章 护佑女人私密健康月经期的健康护理上堂孕期健康课更年期健康预备阴道健康测验子宫的健康方程式乳房健康须知女人与癌症护佑你的“性”福肾虚让女人不再美丽
第六章 运动瘦身保持身心健康找到适合你的运动晋升你兴趣的新运动女人运动瘦身计划随时随地做运动做个柔韧女人运动健身中的六宗罪
有氧运动塑造完美身材
第七章 良好的生活方式促进身心健康高质量睡眠是健康基础戒烟立刻进行饮酒的健康原则慢生活打造健康
第八章 良好人际关系延伸健康获得良好的人际关系
的9条定律赢得信任是健康人际关系的开端友谊“深呼吸”让争吵成为婚姻有益的沟通
职场“女色”魅力法宝与孩子一起成长

<<女人健康枕边书>>

章节摘录

你的健康你做主 你是生命的主角，你的健康完全由你来决定。
现代女性正被各种各样的 挑战和竞争包围着，长时间保持充沛精力并不是件容易的事。
相反，很多女 人在某个阶段都会有情绪低落、不想运动、头疼、失眠、精力不集中的经历 ，
有些时候还会产生特定的习惯。

我们不要坐以待毙，让周围的世界影响到我们的健康，所以积极改善显 得非常有用。

1.及时补充身体的“ 能量 ”。

在正常的一日三餐外，每隔2~3个小时少量吃点东西，因为长时间的紧 张工作容易导致女性
体内血糖降低，不足的血糖代谢容易产生疲乏感觉，即 能量消耗导致的饥饿及无力感觉。
一位健康成熟女性一天需要消耗1500卡的 热量。

如果低于这个水平，身体容易产生疲乏感觉。

这时，你应该选择适量 的纤维素食物或者少量的脂肪。

比如一杯脱脂牛奶，一个甜面包，三片粗粮 饼干，或者一个小型苹果，这有助于你的能量补充。
千万不可过多，否则容 易使你头脑不清晰，产生困倦。

2.常做深呼吸 深呼吸不仅可以提高氧气的吸收，同时能刺激交感神经系统，有助于身 体的
放松。

找一个安静的地方躺下或坐下。

从1数到5，在此过程中用鼻子深深吸一 口气，使气流进入腹部，再进入胸部。

再从1数到5，同时用嘴巴慢慢将气呼 出，先呼出胸部的气，再呼出腹部的。

注意力要集中在腹部的上下起伏和气流的呼进呼出，反复做10次，能让 你的情绪镇定。
如果在野外树木多氧气充沛的地方做，效果更好! 3.香氛提神 不同的香味能给人不同的感受。
有实验证明，我们在一个薄荷和百合的 气味里工作，工作的效率会大大提高。
这样看来，不同的香氛对人的神经系 统地刺激，能缓解我们的疲劳，起到舒缓心情的作用。

4.色彩分享 不管你信不信，每种颜色都是有“ 性格 ”的。

色彩研究专家认为，蓝色 和绿色令人感到清爽安详。

红色使人振奋，粉色给人可爱、轻盈之感，黑色 给人严肃、紧张之感等。

所以，看看你喜欢的色彩，有助于你提高内心的敏 锐感。

5.运动 定期运动，能增强我们心脏的活力。

6.补充维生素和矿物质 医学调查发现，相当多的女性缺少基本种类的维生素和矿物质以及重
要的微量元素，比如，维生素B族、钾、镁、铁等。

<<女人健康枕边书>>

媒体关注与评论

毫无疑问，随着生活方式的改变，女性健康不断受到新挑战的时代已经到来，有数据表明，中国九成五的女性出现早衰现象，五分之四的女性出现疲劳综合征。

中国妇联组织的一次女性健康调查显示，当前中国职业女性多处于亚健康状态。

健康问题已成为女性生活幸福的首要因素。

改变你的健康状况请从阅读本书开始。

<<女人健康枕边书>>

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>