

<<家庭必備女性醫學小百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭必備女性醫學小百科>>

13位ISBN编号：9789866972928

10位ISBN编号：9866972925

出版时间：2010-6

出版人：大拓文化事業有限公司

作者：靜濤

页数：448

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>

## <<家庭必備女性醫學小百科>>

### 內容概要

女人的健康影響著一個家庭。  
女人一定要關注自己的身體，在身體出現狀況時，一定要及早發現，及早治療，才能不讓小病變大病。  
如果你是一個聰明的女人，一定別忘了保養自己的身體，讓健康隨自己遠行，讓健康的自己實現燦爛的夢想。

## &lt;&lt;家庭必備女性醫學小百科&gt;&gt;

## 書籍目錄

第一章 三十歲女人的健康警訊 三十歲女人的身體警訊/ 工作給女性健康帶來的危機/ 三十歲女人健康八大忌/ 小心家務損害健康/ 損害女性健康的小動作/ 有害女性健康的壞習慣/ 可怕的酸性體質/ 小心過早被疲勞困擾/第二章 好心情：女性永遠年輕的良藥 身心健康才是真健康/ 別為小事生氣/ 學會遺忘生活中的不快/ 太以自己為中心的女人活得累/ 節假日，不做孤獨的小女人/ 女性告別憂鬱有絕招/ 讓女人告別自卑和猜疑/ 太強的嫉妒心最害人/ 要做就做真實的自己/ 控制好自己情緒/ 女性上班族壓力管理/ 幾種常見減壓運動/ 女人要用理智面對憤怒/第三章 月經：女人花期的標誌 月經的基礎知識/ 月經其實是你的好朋友/ 正確應對月經期的不適/ 經期護理與保健常識/ 細心照顧“好朋友”的特殊期/ 掌控排卵期，掌控身體/ 用飲食調理月經/ 用對方法，經期乳房脹痛去無蹤/ 別讓痛經變成“殺手”/第四章 瘦身：女人永遠都聊不完的話題 容易發胖的生活習慣/ 燃燒脂肪的秘訣/ 明星的瘦身攻略/ 最實用的減肥運動/ 調節女性身材的食物/ 能使腿部苗條的水果/ 和小肚臍說“再見”/ 不可不減的內臟脂肪/ 遠離錯誤的減肥方法/第五章 排毒：是為了更年輕 毒為何物/ 自我檢測體內毒素/ 三十歲女人，你瞭解排毒嗎？/ 排毒必選的食物/ 遠離有毒的食物/ 兩天飲食排毒菜單/ 迷你禁食和單一飲食排毒法/ 簡單有效的斷食排毒法/ 排毒瘦身的“五路線”、“四階段”/ 血淤型美女健康排毒食譜/ 水毒型美女排毒減肥食譜/ 痰滯型美女排毒減肥食譜/ 解除煙毒，重現活力/ 輕鬆掃除“垃圾”之毒/ 無毒也需要我們維護/第六章 飲食：不一樣的女人，不同的飲食習慣 三十歲女人應懂的種吃道/ 辦公室一族的十大飲食危機/ 三十歲的飲食對策/ 女人最需要的八大營養素/ 三十歲白領飲食的健康規則/ 維生素女人的營養菜單/ 女子有糖顏不老/ 調理女性身體的健康食品/ 食物預防心臟病/ 食療降脂最安全/ 精于煲湯的女人懂得生活/ 女性的健康飲食習慣/ 食物保健養生之道/ 保持蔬菜營養的方法/ 正確補鈣對女人尤其重要/ 熬夜女人容顏不老的秘密/ 電腦族女人的營養選擇/ 電腦一族每天必喝的健康茶/ 白領合理晚餐益處多/ 三十歲女人選擇素食的十大理由/ 三十歲白領的一日三餐/第七章 運動：三十歲了，我們也可以快樂運動 運動能放鬆情緒，消除緊張/ 怎樣運動最有效/ 聰明簡單地來運動/ 辦公室裡的小運動/ 胸部健美運動/ 平腹——女孩的性感之源/ 留意健身時的危險訊號/ 瑜伽健身/ 上班途中的簡單健身法/ 午飯後最適宜的動作/ 起床同步健身法/ 家庭情趣健身操/ 沙發健身操/ 睡前簡易床上操/第八章 休閒：懂得休息和放鬆，是珍愛自己的女人 好的睡眠讓女人變得更漂亮/ 調整睡姿，健康女人睡出來/ 吃對食物，夜夜安眠/ 閒暇時讀一本好書/ 洗個熱水澡，也能給你帶來快樂/ 冥想幫你驅趕壓力/ 按摩幫你推掉所有壓力/ 睡眠是放鬆身心的法寶/ 用音樂給自己減壓/ 女人都喜歡休閒減壓/ 透過旅遊放鬆自己/第九章 保養：女人一定要重視日常對身體零件的保養 定期健檢的女人是聰明女人/ 乳房的自我檢查/ 養成好習慣，保養子宮/ 保養卵巢讓女性留住青春/ 養腎是女性的美麗與健康之源/ 消除廢氣，腹脹不再來/ 常給肝臟減減負/ 健康生活預防膽石症/ 消除水腫的方法/ 女人和補血有關/ 吃對食物給血液排毒/ 保養內分泌，才能更美麗/第十章 養生：實用而且簡單的女人養生術 女性八種體質的養生方法/ 三十歲女人的內分泌調理/ 簡簡單單關愛女兒身/ 從細節入手保養身體/ 自我調節幫女性趕走疲勞/ 順應四季的女性養生方案/ 女性寒冷季節要遠離的健康誤區/ 生活細節讓職場女性遠離亞健康/ 日常小病自己解決/ 女人一定要掌握的對症喝水/ 正確喝水，做個健康美人/ 常見的肌膚疾病及預防/ 清潔是皮膚保養的第一步/ 三十歲小美女的健康保養秘訣/ 七件事讓你健康美麗/ 流產後，把傷害降到最低/第十一章 防病：不要讓可怕的疾病成為健康殺手 容易困擾女性的疾病/ 女性易得的疾病——貧血/ 多多注意身體分泌物/ 白帶異常的病理性原因/ 輕鬆擺脫子宮頸炎的困擾/ 罹患子宮肌瘤不必驚慌/ 子宮頸癌的預防及治療/ 遠離子宮脫垂/ 盆腔炎的治療和保養/ 乳腺腫瘤的預防與治療/ 健康飲食預防乳腺癌/ 認識卵巢癌/ 怎樣預防卵巢癌/ 積極預防、治療陰道炎症/ 不要忽視癢的問題/ 私處變白要及時就醫/ 瞭解不正常的陰道出血/第十二章 孕產：你要做媽媽了嗎？ 產前必要的準備工作/ 月經不是懷孕的“報警器”/ 用對方法，遠離孕期煩惱/ 孕期的心理調試/ 准媽媽要跟煙酒說“拜拜”/ 孕期用藥要安全/ 早孕反應的症狀處理/ 提高孕婦產力的方法/ 令人擔心的生產情形/ 孕婦臨產前的注意事項/ 產程中要與醫生配合/ 分娩後的身體調養/ 產後媽媽的健康飲食/ 正確的處理產後便秘/ 產後常見病的個人調理/



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>