

<<女性健康超级计划>>

图书基本信息

书名：<<女性健康超级计划>>

13位ISBN编号：9787501954995

10位ISBN编号：7501954992

出版时间：2006-1

出版时间：轻工业出版社

作者：苏珊·金·布鲁门萨

译者：杨莉

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>

<<女性健康超级计划>>

内容概要

本书的编辑们致力于为你的健康提供一种健康生活模式，其中包含了很多富有活力的创新性建议。我们编写本书的目的在于让你充分地了解关于自然治疗、医药治疗、替代治疗、药草、营养学、健康生活和减肥等领域最新的突破性成果。

我们剖析了当前生活中关于健康的种种困惑，给读者传递简明、清楚而且可信的健康信息，从而使你能迅速地采纳其中的方案去保持你的身心健康。

本书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而提出的，其中包括对一些资深健康专家的采访，同时还有一些健康实践者为我们提供的亲身经验。

为了保证本书的准确性，我们对本书的每一个环节进行了彻底细致的核实校对，尽我们所能地验证书中的建议、药剂配量以及提示警告的准确性与可行性。

本书旨在为广大读者提供一个参考读本，并非医疗手册，所以本书所提供的信息是要帮助读者树立自我保健的决心，而不是要代替医生为你开治疗处方。

如果你怀疑自己身患疾病，我们建议你及时接受必要的医药治疗。

<<女性健康超级计划>>

作者简介

作者:(英)苏珊·金·布鲁门萨尔等

<<女性健康超级计划>>

书籍目录

第一章 不同年龄女性的身体状况及保健清单 一、18-35岁 二、35-40岁 三、40-50岁 四、50-62岁 五、62岁及以上第二章 如何对症就医 一、日常身体检查前的准备事项 二、如何接受每年一次的骨盆检查 三、会诊时间安排 四、如何向医生陈述病症 五、就治疗方案应该提出的问题 六、充分利用身体检查 七、如何获得心理方面的帮助第三章 维生素、矿物质与营养品：着手全面健康计划 一、营养物质：从何开始 二、抗氧化作用对身体健康起着全面的作用 三、每位女士都应摄取的营养物质 四、不同年龄段的女性，不同的营养补给第四章 广泛使用药草 一、药草如何治疗疾病 二、使用药草的禁忌 三、药草使用指南

<<女性健康超级计划>>

章节摘录

书摘30岁年龄段 1 杜绝常见感冒 30多岁的女性正处于人生和家庭责任不断变化的阶段，这些连续不断的压力使她们的身体变得脆弱，也就很容易导致上呼吸道感染。

尤其是孩子从学校带着咳嗽、淌鼻涕等症状回家时，母亲很容易就被孩子传染上了。

一般人平均每年要患2~6次感冒，维生素c对感冒有预防作用，有一项实验证明：在出现感冒症状后，患者每天摄入至少1000毫克维生素c，感冒症状可以平均减少一天。

这是因为维生素c一定程度上阻碍了组胺的作用，而组胺是体内可能导致感冒高发的一种化学物质。

另外一个好办法是在感冒之初每2~3小时服用一次锌，据一项对48名男、女进行的实验发现：在感冒刚发现后患者每天摄入80毫克锌能够减少病程3天半左右，当然在感冒相当严重的情况下，它还可以起到舒缓病症的作用。

复合型补给物中的维生素c在你因感冒而手脚无力时能起到帮助作用。

调查显示有20%~30%的人摄入的维生素C要比建议日摄入量75毫克少，这就会对身体恢复不利，因为维生素C的功能之一就是脂肪酸转化到心脏、骨骼、肌肉中去，从而为身体提供能量。

2 保护好你的心脏 目前40岁以下的女性中有1/3的人患有心脏病。

除了有规律的体育锻炼、戒烟、减少饮食中的脂肪含量外，最有效的方法就是在饮食中摄取足量的抗氧化营养物。

我们前面已经讨论过维生素E如何防止自由基破坏胆固醇、致使胆固醇黏附到动脉上面，但不幸的是大多数女性都未能充分地获得这种如此重要的维生素。

如果只有5分钟，你能做什么？

波士顿塔夫斯大学的营养学专家杰夫利·布拉姆伯格建议大家用很短的时间思考一下今天如何促进你的身体健康。

思考一下午餐吃什么有营养的食物？在今天即将过去的时候做点什么运动？即使你只能完成你所想内容的一部分，也足以证明你在为了更加健康而在路上往前走！美国联邦健康与营养实验观察III组对16000名成年人的维生素E水平进行了观察，发现27%的白人、41%的非裔美国人以及28%的墨西哥裔美国人血液中的维生素E水平偏低，低得足以增加心血管疾病的发病风险。

即使你已经患有血管疾病，维生素E对你的健康依然有用。

它可以舒缓血管、防止血管凝固阻塞。

研究结果显示心脏病患者如果保持摄入维生素E补给物的话，其发病风险将下降40%~60%。

很多医生建议女性每天摄入100~400国际单位维生素E，同时也摄入含有维生素c的复合型补给物，它可以在体内对维生素E进行“再充电”，这样就可以大大提高维生素E的作用效果。

多维素的复合型补给物以及矿物质中的营养对心脏也能起到保护作用，如矿物质硒就可以减少被自由基破坏的胆固醇数量。

复合型补给物中还蕴涵有叶酸、维生素B6、维生素B12，这些B族维生素可以降低血液中同型半胱氨酸的水平，而高同型半胱氨酸则可以导致心脏病的发生。

40岁年龄段 1 保持甲状腺健康 40~60岁之间的女性超过1/5的人都未能从饮食中获得足量的碘。

缺碘就可能致甲状腺肿大、甲状腺肿胀以及甲状腺素减少，甲状腺素是一种调控能量产物的甲状腺激素。

现在我们所有的食用盐都是碘盐(在盐中加碘)，但女性仍然应该每天摄取含有150微克碘的复合补给物。

2 用补给物对抗癌症 研究结果显示：如果女性大量食用水果和蔬菜就可以降低癌症的发病风险，许多证据都表明叶酸对此起到了关键作用。

叶酸广泛地存在于水果、蔬菜以及其他一些植物中，如果女性们从饮食中得不到足够的叶酸就会有如下一些癌症发病的风险，如：宫颈癌、结肠癌、肺癌、食道癌，脑癌，胰腺癌以及乳房癌。

人体利用叶酸可以合成DNA，如果你未能从食物中获得足够的叶酸，你体内的DNA就可能变得容易被破坏，也会因此导致癌症的发生。

医生建议女性每天摄入400微克的叶酸(叶酸合成物)最为合适。

<<女性健康超级计划>>

需要补充一点的是，要确保你采用的复合型补给物中含有维生素B12，此种维生素有着与叶酸相仿的功能。

钙是预防癌症的又一重要营养物质，据一项研究结果显示，保持每天摄入1 200毫克钙的人的结肠中出现息肉的可能性会很小，而结肠息肉是致癌的重要原因之一。

维生素D同样起到了抗癌的作用，太阳光的照射可以促进维生素D的合成，由此我们可以推断出维生素D是一种可以抵制肿瘤生长的营养物质。

P52-53插图

<<女性健康超级计划>>

媒体关注与评论

书评我国女性的平均寿命已超过73岁，但如何保持健康和提高生活质量是大家最关心的话题。

“女性健康圣经”丛书关注女性生理和日常生活中常见问题的处理、如何正确就医、饮食营养及药物应用等，帮助女性正确地对待并处理好日常医疗保健的常识，是值得阅读的好书。

——中华医学会妇科肿瘤学会主任委员 曹泽毅 人人都想追求良好的健康，但他们也迫切需要科学的指导。

当我们正从以医生为中心的疾病疗模式向以病人为中心的疾病管理和以人为本的健康管理模式转变时，大众需要可靠和可操作的学健康知识。

“女性健康圣经”丛书以科学实证为基础，针对女性的生理特点，从生活行为方式立到疾病管理，为我们提供了系统全面的实用科学指导，是良好的女性自主健康管理的参考书，得推荐。

——复旦大学公共卫生学院教授傅华 随着医疗事业的发展，我国女性的寿命延长了，也更加关注自我的健康。

因此，女性朋友们需要更多的知识、更大的智慧来应对不断增多的健康困扰。

——复旦大学附属红房子妇产科医院副主任医师 李斌 现今，女性已成为各类媒体特别关注的一个群体。

但是，女性的健康问题还没有得到应有的、全面的关注。

“女性健康圣经”丛书从浩如烟海的保健信息中筛选与生活密切相关的内容，然后以专业的眼光加以整理，去粗取精，去伪存真，将确切、清晰的保健知识呈现给读者——这既是对医学知识匮乏的普通读者负责，也显示了健康媒体从业者的职业素养。

这是一种创新，是以一种全新的视角传播新的健康理念。

相信她会给读者尤其女性朋友很多有益的启发。

——《大众医学》执行主编 贾永兴

<<女性健康超级计划>>

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>