

<<女人40岁后的身体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<女人40岁后的身体使用手册>>

13位ISBN编号：9787502163945

10位ISBN编号：7502163948

出版时间：2008-1

出版时间：石油工业出版社

作者：周华,许凤军

页数：262

字数：250000

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40岁后的身体使用手册>>

### 内容概要

这是一本献给中老年女性的身体使用手册，它可以为操劳一生的女性真正带来健康福音。全书以40岁以上年龄段的女性为关爱对象，针对她们在相应年龄段身体易出现的健康问题，以及如何维护自身健康等作了较详尽的阐述。书中主要包括中老年女性生理及器官保健、常见病防治、身体保健方案、抗衰老等方面的内容，具有科学性、权威性、系统性和实用性。在阐述中老年女性的身体保健知识时，做到了通俗易懂，简洁明了。

## <<女人40岁后的身体使用手册>>

### 作者简介

许凤军，多年从事图书编辑和图书撰稿工作，擅长策划健康类、生活类、励志类图书，根据市场需求，成功策划多本健康类畅销书。

曾主编过《男人40岁后的身体使用手册》《女人40岁后的身体使用手册》等。

## &lt;&lt;女人40岁后的身体使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇的话 中老年女性要为身体投资第一章 中老年女性身体的那些事儿 女人40,与更年期相遇 更年期开始的标志 更年期不可不知的症状表现 中年女性的生理变化 老年女性的生理特点 隐性更年期需早防 更年期 更年期障碍第二章 坦然走入人生“第三春”——中老年女性的生理保健 摆脱“潮热”困扰 管管“不听话”的月经 中年女性防浮肿 香甜入梦,拒绝失眠 当心腰围突然“发福” 血管“年轻”人不老 头晕目眩,应对有方 警惕“更年期” 人过中年,“性福”依旧 别让钙从骨头里悄悄溜走第三章 让活力像花儿一样绽放——中老年女性身体器官养护 呵护卵巢 捍卫乳房 阴道的清洁养护 眼睛不老的秘密 爱牙健齿可强身 让皮肤为年龄保密 缓解腰腿痛 歇一歇劳累的手 老年脚肿不可轻视第四章 “内忧外患”要经常打理——中老年女性常见病的防治 盆腔炎的预防调护 警惕子宫肌瘤 更年期功血的防治 轻松治疗老年阴道炎 解除尿失禁的烦恼 大脑营养好,老年不痴呆 饮食清淡,高血压不发 糖尿病的食疗 积极预防风湿病第五章 通畅血脉,使身心更舒爽——中老年女性的养血通络 中医如何调养血气 调血补气,对号入座 身体虚冷,饮食调整 冬令进补血气足 头部按摩健脑养身 面部按摩护肤通络 颈肩按摩舒活筋骨 背部按摩缓解酸痛 足部按摩祛病免疫第六章 清除毒素,让身体更轻松——中老年女性的体内排毒 最有效的排毒时间 养护肝脏,调理生机 补益肾脏,调和二便 整肠健胃吸收好 清肠排气更健康 发汗排毒,“清扫”皮肤 白开水是最佳排毒饮品 用食物“吃”掉毒素 避开生活中的毒源第七章 朝来暮往,厮守健康——中老年女性身体的日常保养 平衡膳食,平衡养生 延年益寿最是粥 豆浆更宜老年人 散步——最适宜的健身运动 慢跑——最完美的健身运动 音乐舞蹈的养生效果 居住环境要讲究 起床莫匆忙 “高枕”亦有忧 经常沐浴,健体舒心第八章 韶华也为老年留——中老年女性驻颜抗衰之道 老来求美人增寿 保持幽雅的女性美 老年靓发,美丽减压 中老年人的养颜抗皱 饮食调养抗衰老 老年斑可防可治 衣着美,活力常相伴 妆容美,身心更健康 适当补充雌激素第九章 用“心”把好身体的门——中老年女性的心理防病 乐观达人 知足者寿长 做年轻的老年人 摆脱忧郁的困扰 人到老年不焦虑 中老年人情绪的优化 亲情是心灵的良药 忙一点儿,心思不过劳 感恩静心,生命常青附录 1. 女性更年期综合征自我诊断表 2. 中华医学会提出的健康老年人10大标准 3. 适用于中老年女性的定期全面健康检查表

## <<女人40岁后的身体使用手册>>

### 章节摘录

开篇的话中老年女性要为身体投资中年女性健康投资重点40-60岁的女性即将或者已经开始了人生的又一个阶段。

卵巢在40多岁到50岁之间会停止产生雌激素，停止月经。

这一时期，身体的一些部分也开始发生变化。

一般来说，40岁以后，眼睛看近物时会变得很困难，也就是我们通常所说的“老花眼”；听力也开始下降。

到了50岁的时候，大部分女性皮肤会出现皱纹。

肌肉萎缩的速度在45岁以后会加快，并会造成脂肪堆积，主要分布在乳房和臀部。

随着年纪的增大，几乎所有的人都会出现动脉硬化症状，容易发生心脏病；血压也极易升高；女性在停经后，由于雌激素减少，影响骨组织对钙的吸收，使钙损失的速度加快，出现骨质疏松；45岁以后，大脑的短期记忆力也会下降，但长期记忆力没有变化。

随着经验的增加，知识面扩大，判断能力会增强。

健康专家建议，您应该为身体做下面的健康投资：警惕心脏病，千万别忽视胸痛。

避免高胆固醇，稳定血压。

坚持锻炼身体，保持健康体重。

停经后可以谨慎考虑激素替代疗法，应有专科医生指导，定期监测。

每年做大肠癌的筛选检查。

在40-49岁之间，每1-2年做一次乳房x光检查。

过了50岁，每年做一次。

保持骨骼的强度和密度，可通过补钙和锻炼来实现。

老年女性健康投资重点女性进入60岁以上年龄段，期望寿命会变得更长。

比如，65岁女性可以期望平均活到84岁，75岁女性可以期望平均活到87岁。

因此，保持良好的健康习惯，可以让您能够继续享受健康的人生。

从中年开始的生理变化继续发生。

许多老年人的感觉功能明显不如以前。

视力、听力和味觉不同程度地减弱，皮肤也失去了光洁和弹性，心肺功能下降等许多严重的健康问题不可避免地出现。

这个年龄阶段最明显的衰老标志是身高开始慢慢下降；高胆固醇对健康的危害也开始突显；脑血流量下降，记忆力也不再如前；许多老年人开始受到慢性疾病的折磨，如60岁以上妇女得乳腺癌的危险就要比60岁以前高得多。

不过，应该强调的是，如果一直保持良好的健康习惯，这些变化过程会被推迟。

而且，尽管进入老年阶段后，您的身体将继续变化，但无论什么时候开始锻炼和养成良好的健康习惯也不晚。

这些好习惯可以使您身体健康，快乐生活。

健康专家给您的建议是：定期检查身体。

定期检查视力、听力、牙齿。

每月定期做乳房自我检查，每年定期做乳房X线检查。

## <<女人40岁后的身体使用手册>>

### 编辑推荐

《女人40岁后的身体使用手册》是一本献给中老年女性的身体使用手册，它可以为操劳一生的女性真正带来健康福音。

<<女人40岁后的身体使用手册>>

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>