

<<女性生理年龄自测法>>

图书基本信息

书名：<<女性生理年龄自测法>>

13位ISBN编号：9787502585266

10位ISBN编号：7502585265

出版时间：2006-7

出版时间：化学工业出版社发行部

作者：高溥超

页数：121

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>

<<女性生理年龄自测法>>

内容概要

每位女性都希望自己年轻靓丽，但是她们却不知女性生理年龄与实际年龄是不同的。

本书介绍了一套国外医学专家发明的女性自测生理年龄新方法。

共包括：自测皮肤弹性，瞳孔大小，大脑活跃程度，血压，睡眠时间，身体平衡能力，自我反应速度，自我听力，眼角膜环长度，心理衰老等测试方法。

此外，本书还介绍了女性不同年龄段的生理特点及女性青春永驻的要诀。

<<女性生理年龄自测法>>

书籍目录

一、女性生理特点 1.女性不同时期的生理特点 2.女性骨盆有何特点 3.月经周期是怎样形成的 4.妊娠期母体有什么变化 5.分娩后女性身体有哪些变化 6.更年期妇女身心有哪些变化二、女性生理年龄自测法 1.什么是女性生理年龄 2.女性生理年龄自测法包括几种 3.皮肤弹性自测法 4.大脑活跃程度自测法 5.血压的自我测试 6.瞳孔大小的自我测试 7.睡眠时间的自我测试 8.身体平衡能力自测法 9.乳房的正常形态与位置自测法 10.自我反应速度测试 11.自我听力测试 12.眼角膜环自测法 13.心理衰老自测法 14.女性生理年龄自测应注意的事项三、女性青春永驻的要诀 1.生理年龄减10岁的运动法 2.韩国美女明星永葆青春的秘笈 3.女性皮肤水润柔嫩的妙法 4.除皱美白六法 5.乳房养护的讲究 6.防止大脑老化的学问 7.如何做个睡美人 8.乐观情绪对抗心理衰老有益 9.靓眼护目的方法 10.美牙固齿之法 11.美发养发之法

<<女性生理年龄自测法>>

章节摘录

5. 血压的自我测试 血管内血液对血管壁的侧压力, 称为血压。

血压可分动脉血压、毛细血管血压和静脉血压, 其中动脉血压尤为重要, 临床上讲的血压一般是指动脉血压。

每一心动周期中, 随着心室收缩, 将血射入动脉时, 动脉血压升高, 它所达到的最高值称为收缩压; 心室舒张时, 射血停止动脉血压下降, 在心舒末期动脉血压下降到的最低值称为舒张压。

收缩压与舒张压之差称为脉搏压 (简称脉压), 脉压反映动脉压波动的幅度。

正常人动脉血压经常在一个较小范围内波动, 相对比较稳定。

通常测量 动脉血压以肱动脉血压为标准。

在安静状态时, 我国成年人收缩压为100—120毫米汞柱(平均为110毫米汞柱), 舒张压为60—80毫米汞柱(平均为70毫米汞柱), 脉压平均为40毫米汞柱。

临床上习惯的写法是“收缩压/舒张压毫米汞柱”。

血压的数值随年龄、性别及其他生理情况而改变。

血压一般随年龄逐渐增高; 男性比女性略高; 体力劳动或情绪激动时, 血压可暂时升高。

舒张压经常超过90毫米汞柱, 和(或)40岁以下的人收缩压经常超过140毫米汞柱, 就可以认为是“高血压”。

如舒张压低于50毫米汞柱, 收缩压低于90毫米汞柱, 则是“低血压”。

高血压和低血压都属于异常情况。

自测血压是受测量者在家中或其他环境里给自己测量血压。

自测血压可提供日常生活状态下有价值的血压信息, 评价降压效果, 改善治疗依从性及增强高血压患者的诊治主动性、参与性, 具有独特的优点。

在正常情况下, 人的年龄每增加10岁, 血压就会升高10毫米汞柱。

例如: 20岁, 收缩压120毫米汞柱; 40岁, 收缩压140毫米汞柱, 这样的情况都是正常的。

如果40岁时的收缩压还是120毫米汞柱, 那么, 生理年龄肯定就小于40岁了, 相当于20—25岁。

相反, 如果在20岁的时候, 收缩压超过了140毫米汞柱, 那么, 生理年龄也必然要大, 相当于35—40岁。

<<女性生理年龄自测法>>

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>