

<<完美女人健康法则>>

图书基本信息

书名：<<完美女人健康法则>>

13位ISBN编号：9787505422773

10位ISBN编号：7505422774

出版时间：2010-1

出版时间：朝华出版社

作者：郭文艳

页数：256

字数：230000

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>

## <<完美女人健康法则>>

### 内容概要

完美人生，健康为本。

健康的女人才是美丽的、幸福的。

健康是美的前提，是幸福人生的基础。

健康的重要性不言而喻，它不仅与容貌身材息息相关，更是工作和生活的保障。

在繁忙的当下，很多女性在日常生活和工作中，往往有许多自觉或不自觉的行为习惯，在无意识之中影响到自己的健康；还有一些女性，因为没有得到正确的指导，而在追求健康的过程中步入误区，结果适得其反。

为此，本书从日常生活细节入手，通过对女性常见疾病的防治，女性身体的保养、养颜保健的饮食调理、时尚健美的运动设计、美丽心情的调节、“性福”生活的酿造、动人肌肤的呵护等方面的详细阐述，讲解了女性在日常生活中应该注意的健康细则，为女性打造一个完美的人生，提供了非常有价值的实际帮助。

## &lt;&lt;完美女人健康法则&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康最重要——首先做个健康的女人 生命诚可贵，健康价更高 你了解自己的健康弱点吗？

腰痛——妇科疾病的常见信号 肥胖女性，请对子宫多留神 乳腺癌为什么青睐“丁克”女性？  
青春杀手——卵巢癌 注意个人卫生，预防盆腔炎 女性防癌，细节不能忽视 女人更要协调好内分泌 女人为何私处痒痒？

痛经，不是可以避免 白带异常及预防第二章 女性健康新时尚——追赶时尚，勿忘健康 职场白领自创新鲜“氧吧” 悠闲自在的芳香精油生活 先排毒，后怀孕 拔眉求美不可取 时尚MM，别久听MP3 选择养颜药物要小心 隐形眼镜不能乱戴第三章 饮食健康——女性吃什么健康又美丽

女性早餐要注意营养搭配 职业女性须防“快餐综合征” 职业女性应酬交际，牢记健康第一 喝牛奶后记得喝点温开水 饮食美容分年龄看肤质 菠菜令女人容光焕发 多吃花椰菜防病又美容 看自己的脸色吃菜 看五官吃美容食物 防治皱纹食品大点兵 吃出苗条美丽的身材第四章 呵护肌肤——身体与美丽的约定 各年龄段女性皮肤的保养 不同肤质的皮肤护理 夜间分阶段护理肌肤 化妆、美容有学问 你会正确地洗脸吗？

化妆品使用的健康细节 你会正确地洗发吗？  
保护好你的秀发 保护好你的双唇 如何拥有完美的肌肤？

如何正确地使用香水？  
排除毒素，肌肤才美好 如何对抗紫外线？

保护好你的面部肌肤 这些错误影响你的肌肤美白第五章 运动健美——打造健康时尚女性 女性的性感训练 白领丽人健骨，常做“相反运动” 职业女性宜选择“慢运动” 女性运动不当易导致妇科病 女性健身新时尚——普拉提 瑜伽训练好处多，也要量力而行 根据年龄选择适合自己的运动项目 有雾的早晨最好不到室外运动 骑自行车时的健康细节 特殊时期如何做运动？

运动后如何消除疲劳？  
第六章 心灵瑜伽——美丽健康从“心”开始 好心境让女人更加美丽 谁偷走了我们的好心情？

学会适当地发泄情绪 做个心如止水的女人 敢于面对现实的女人离幸福最近 应对压力，你准备好了吗？

女人要学会排遣自己的压力 健康女人应远离嫉妒心理 贪婪心理万万要不得 做个笑口常开的快乐女人 女人如何更好地适应社会？

什么情况下需要看心理医生？  
让身心健康的特殊疗法第七章 私密保健——“性”福带来健康与美丽 如何提高性生活质量 女性性欲低下怎么办？

夫妻分床好还是不好？  
女性服用避孕药要谨慎 哪些情况下不宜过性生活？

根据自己的身体做好性保健 性爱对女性健康有哪些好处？  
哪些运动可提高女性性能力？

女人的私处要细心呵护 情到浓时的疼痛预示疾病第八章 关注细节——精致生活塑造健康美丽

莫让手机成健康杀手 逛街购物要注意的细节 睡觉时卸掉这些“零部件” 开灯睡觉不利健康 跟熬夜陋习说Bye Bye 起床后马上叠被不是好习惯 女性瘦身的七大误区 女性穿衣的健康细节 女人戴胸罩有讲究 内裤穿着不当影响女性健康 “高跟鞋女人”的健康细节 穿吊带背心当心肩颈问题 女性要小心单肩短带挎包 卧室环境与疾病防范细节

## &lt;&lt;完美女人健康法则&gt;&gt;

## 章节摘录

很多女性朋友都有腰痛的小毛病，不管是青春期的少女还是已经为人妻为人母的女性，几乎都有过腰痛的经历，平时不觉得怎样，发作起来，那滋味可真是不好受！

女性的身体特点和生理特点比较特殊，所以很容易腰痛。

女性出现腰部症状的机会要比男性高出很多。

在日常生活、工作中，一不小心就会引起腰痛：长时间地坐着或是站立，身体过度疲劳时，生完宝宝坐月子时，追求时尚穿着低腰裤时，等等，都会引起女性腰痛。

所以，这也让很多女性觉得，因为自己有月经、孕育、分娩和哺乳等生理特点，容易腰痛是正常的，这也没什么大不了的。

而值得女性注意的是，妇科疾病也是造成女性腰痛的原因之一。

听到这样的说法，有的女性朋友也许会很诧异：腰痛跟生理有关，或是腰椎问题，有些腰痛竟然是由妇科病惹出来的，这真让人想不到。

甚至有的女性会说，几年来，自己的腰总是酸疼酸疼的，但是一直不知道什么原因，总以为是做家务、工作累的。

专家提醒我们：女性腰痛，除了与特殊的生理因素有关外，往往是一些妇科疾病的信号。

下面所提到的这些妇科疾病，都能够引起女性腰痛。

慢性盆腔炎女性在接受剖宫产术、卵巢囊肿切除术或阑尾炎手术后发生急性盆腔炎症，但是没有能够及时治疗慢慢发展成慢性盆腔炎。

像慢性附件炎、盆腔腹膜炎、子宫骶骨韧带或结缔组织炎症，等等，往往会导致炎性渗出物增多，致使盆腔粘连、刺激而引起腰痛。

慢性盆腔炎是女性腰痛的最常见原因，所以女性朋友在平时最好做到有病早治，无病早防。

子宫位置异常子宫的正常位置是前倾前屈位，这样才能让其周围的韧带活动自如。

如果子宫异位，出现后曲或后倾，就会造成子宫及周围发炎、粘连，引起牵引性腰痛。

子宫异位多发生在频繁人流、多产或其他子宫手术之后，所以应该尽量减少或避免这些情况发生。

子宫脱垂子宫脱垂时，子宫沿阴道向下移位。

由于盆腔支持组织薄弱和张力减低，腹腔压力增大，就会产生下坠感，并因牵拉而出现腰部酸痛。

宫颈炎子宫颈炎发炎后，会出现白带增多、局部瘙痒、刺痛等症状，在炎症的刺激下腰部会有疼痛感。

盆腔肿瘤如果盆腔内患有肿瘤如子宫肌瘤、子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢肿瘤时，由于肿瘤压迫神经或癌细胞向盆腔结缔组织浸润时，就会发生腰痛。

这种情况多见于中年期女性。

节育环异常节育环异常通常包括节育环型号与宫腔不符、节育环弹性过大或节育环位置异常等。

这些不合适的节育环嵌顿在子宫腔内，会不断地刺激子宫壁，从而反射性地引起腰部疼痛。

孕期及产褥期劳累女性怀孕后，随着胎儿逐渐长大，孕妇腰骶及盆腔各关节韧带松弛，同时子宫重量增加，腰部支撑力不断增加，致使身体重心前移。

这个时候，如果不注意休息，则易引起腰痛。

在怀孕期间，孕妇要不断地为胎儿提供发育需要充足的钙、磷等营养物质。

如果孕妇的膳食中营养物质摄入量不足，孕妇骨质软化脱钙，同样会引起腰痛。

到产褥期，因为出血过多又没有得到良好的调养，过早地进行劳动、过累以及受凉等，会让女性腰痛。

那么，女性应该如何判断自己的腰痛是不是由妇科疾病引起的呢？

专家告诉我们，妇科疾病引起的腰痛，主要感觉是酸痛，并且常常会伴有腹痛、白带异常等症状。

但是也有很多妇科疾病跟其他一些常见病一样，有时并没有明显症状。

所以，要想及时发现和治疗，就要坚持做定期的检查。

女性朋友们在平时如果出现腰痛症状，千万不要掉以轻心，应该及时去医院做一下妇科检查。

对于办公族女性朋友来说，除了正确的坐姿外，选择一个合适的靠垫能够给腰部更贴心的呵护。

在选择靠垫时，要注意既不能太薄也不能太厚或是过软，这样都起不到托起腰部的作用。

## <<完美女人健康法则>>

如果太硬了，也不好，会感觉硌得难受。

使用靠垫的时候要注意把靠垫放在腰部，这样才能有效。

在坐了45分钟左右后站起来做一下伸展运动，对眼睛、手腕、颈椎、腰椎都有益处。

此外，还有一个最常用的护腰方法，把双手搓至发热，放到腰部，促进血液循环。

<<完美女人健康法则>>

编辑推荐

<<完美女人健康法则>>

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>