

<<沈院长说有种美丽叫健康>>

图书基本信息

书名：<<沈院长说有种美丽叫健康>>

13位ISBN编号：9787506042192

10位ISBN编号：7506042193

出版时间：2011-7

出版时间：东方出版社

作者：沈雁英

页数：234

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>

## <<沈院长说有种美丽叫健康>>

### 前言

美的思考 如果说“爱美之心，人皆有之”，那么女人更甚。  
女人是美的化身，女人给世界带来了色彩、把世界装点得五彩缤纷。  
千百年来，人们对美的不懈追求，反映出对生活的无限热爱。

不过什么是美？

在不同的时代，不同人的眼里，有不同的标准。

“环肥燕瘦”，就表现出人们不同的审美偏好。

不同的审美观，也是社会文明进步的标志之一。

现代社会对美的标准，正如俄国文学家契科夫所说：“人的一切都应该是美丽的：面貌、衣裳、心灵、思想。

”既包含人的服饰、容貌、身材，也包含人的机体、精神和品行。

美应该是由内而外的统一。

试想一个苍白瘦弱的病西施，怎么会给人以美感？

二十一世纪的世界，已把国民的健康水平作为衡量一个国家综合实力的重要指标。

今天，人们对健康的追求，就是对美、对文明的追求。

健康是一门知识，需要终身学习；健康是一种素质，需要一生修炼；健康还是一项系统工程，需要人们从日常生活的点点滴滴做起。

姐妹们，想拥有美丽吗？

那么请从追求健康做起，因为有一种美丽叫健康。

沈雁英 2010年春节于北京

## <<沈院长说有种美丽叫健康>>

### 内容概要

本书是以女性为主角写的健康书。

整本书围绕女性朋友健康科普内容，详实介绍了与女性健康有关的方方面面知识，如饮食、运动、睡眠、女性如何保养等，此外，还阐述了青春期、更年期的妇女常见病防治，孕产期、哺乳期妇女如何保健以及女性心理健康等知识。

旨在指导各个年龄段的女性通过平衡膳食、合理营养、适量运动、充足睡眠等达到延缓衰老，促进健康的目的。

作者指出：女性的美丽与合理的生活方式关系密切。

全面介绍了可能影响女性健康的饮食、调理女性健康的妙招及窍门，意在指导各个年龄段的女性通过健康的生活方式，使女性更美丽动人。

## <<沈院长说有种美丽叫健康>>

### 作者简介

沈雁英教授\主任医师\营养师

现任首都医科大学附属北京朝阳医院副院长，长期从事全科医学、医疗保健、营养、心理健康、医院管理专业的研究工作，有着丰富的理论基础和临床实践经验。

先后在《中华医院管理》、《中国医院》、《中国临床保健杂志》等专业期刊上发表一百余篇文章，在心理、营养、疾病预防和医院管理等领域有广泛的涉猎和较深的造诣，其中《服务是永恒的主题》、《健康养老社区的构想》被评为全国优秀论文一等奖。

主编了《保健学概论》、《职场心理卫生学》、《医院院长职业化》、《做自己的保健专家》等多部著作。

获得发明专利1项，申请及获得软件著作权共4项。

她积极从事健康教育工作，以国人健康寿命延长10年为使命，先后在多家政府机关和企事业单位进行保健讲座，并且担任中央电视台《健康之路》、《科技之光》，北京电视台《健康北京》、《养生堂》、《身边》、《快乐健身一箩筐》、《生活》、《城市》，中国教育台，中央少儿频道等10余家媒体的特邀主讲专家。

她从心理、营养、健康等多个层面指导了国人如何保持身心健康。

2005年被中央保健委员会评为优秀保健工作者，2009年荣获“中华健康管理杰出人物”称号和“关注职工健康特别贡献奖”。

## <<沈院长说有**种美丽叫健康**>>

### 书籍目录

前言 美的思考

#### 第一章 吃出美丽

- 一、嗜食荔枝的杨贵妃
- 二、早餐要吃好
- 三、午餐要吃饱
- 四、晚餐要吃少
- 五、女人是水做的
- 六、花季少女含苞欲放
- 七、青年女性青春靓丽
- 八、中年女性美在优雅
- 九、老年女性风采依旧

#### 第二章 动出美丽

- 一、爱步行的秦怡
- 二、衰老是美丽的“天敌”
- 三、掌握女性体质变化的规律
- 四、自测体质健康状况
- 五、运动健身的四项原则
- 六、适合女性的运动方法
- 七、女人一定要站直
- 八、运动方式因人而异
- 九、科学减肥靠运动
- 十、女人四十看腰
- 十一、运动不当可引发妇科疾病
- 十二、运动的注意事项

#### 第三章 睡出美丽

- 一、“睡美人”巩俐
- 二、睡眠不足使美丽减分
- 三、熬夜是女性健康的杀手
- 四、睡不着觉的原因
- 五、提高睡眠质量的方法
- 六、助眠食物和简易方法

#### 第四章 养出美丽

- 一、“青春不败”的张曼玉
- 二、荷尔蒙一生相伴女性
- 三、美丽从“头”开始
- 四、小梳子，大作用
- 五、何首乌的故事
- 六、女人慎染发
- 七、皮肤是女人最华丽的衣服
- 八、年龄不同护肤各异
- 九、青春痘的烦恼
- 十、谨防“白雪公主”变成“黄脸婆”
- 十一、皮肤过敏让美丽失衡
- 十二、夏天不要与阳光亲密接触
- 十三、别让颈纹透露你的秘密

## <<沈院长说有**种美丽叫健康**>>

- 十四、呵护眼睛，明眸善睐
- 十五、美乳让女人更自信
- 十六、小指甲展示完美女人
- 十七、美丽手足从点滴做起
- 十八、让女人难以取舍的高跟鞋
- 十九、留住青春，始于足下

### 第五章 调出美丽

- 一、耿莲凤巧度更年期
- 二、青春期是女人花绽放之期
- 三、女人经期的“五要、五不要”
- 四、正确认识女人痛经
- 五、白带增多需留心
- 六、阴道需要“无炎”的关怀
- 七、更年期的苦恼
- 八、更年期调养先调心
- 九、更年期的饮食调配
- 十、更年期的中医调理
- 十一、正常性爱有助于女人健康
- 十二、肾是女人美丽的发源地
- 十三、要想美，先养胃
- 十四、乳腺癌是女人健康的第一杀手
- 十五、应对宫颈癌，从预防做起

### 第六章 生出美丽

- 一、好妈妈：杨澜、韦唯、孙悦
- 二、让我们播下健康的种子

.....

### 第七章 品出美丽

## <<沈院长说有种美丽叫健康>>

### 章节摘录

版权页：插图：杨贵妃为什么如此喜欢吃荔枝呢？

荔枝不仅仅是一种香甜的水果，同样它也有养颜的作用，可以给人带来美肤。

中医认为荔枝是“偏温性的，能养肝血、滋心血、悦颜色、止烦渴”。

现代医学还认为荔枝可以改善贫血、脾虚、病后津液不足、胃寒痛等症状。

荔枝肉已经被作为女性治病益身的良药。

比如说有些妇女肝肾不足，可以适当吃一些荔枝。

荔枝还可以用来治疗女性的血崩，这点在传统医学经典中也提到过，比如《本草备要》里说荔枝可以“入肝肾、散滞气、辟寒邪、治胃脘痛、妇女的血气痛”等等。

经常服用荔枝还可以起到润皮肤、养血、补血的作用。

吃新鲜的荔枝还可以用于胃阴不足的烦渴。

如果把荔枝、粳米、山药放在一起煮成荔枝山药粥，有助于人的消化吸收。

荔枝虽然香甜可口，但是吃荔枝还是有一些注意事项的。

比如，如果吃荔枝过多的话，就可能造成低血糖。

由于荔枝偏温性，如果吃得太多，还能造成上火，导致嗓子疼、口腔溃疡等等。

所以适可而止最重要。

杨贵妃不仅舞姿美，而且她的聪明也在众嫔妃之上。

皇帝有三宫六院七十二妃，个个都是美若天仙，个个都有“沉鱼落雁”之容貌。

杨贵妃如果单是有美貌，远远不够，她还有聪明的才智。

其实这也与吃荔枝有点关系，因为荔枝有助于大脑的神经发挥作用。

所以杨贵妃能够集三千宠爱于一身，是与吃荔枝有关系的。

可见吃还真能吃出美丽来。

<<沈院长说有种美丽叫健康>>

编辑推荐

《沈院长说有种美丽叫健康》：姐妹们：想拥有美丽吗？  
请从追求健康做起，健康是一种素质，需要一生修炼！

<<沈院长说有种美丽叫健康>>

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>