

<<女人40一枝花>>

图书基本信息

书名：<<女人40一枝花>>

13位ISBN编号：9787509125830

10位ISBN编号：7509125839

出版时间：2009-4

出版时间：人民军医出版社

作者：吴凌云 编

页数：131

字数：166000

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40一枝花>>

### 内容概要

40岁的女性拥有丰富的人生阅历，自信、乐观，散发出一种圆熟的气质和独特的魅力，正可谓是一枝花的盛期。

但40岁也是女性走向衰老的开始，要让这朵盛年之花长久保鲜，就必须时时注意保养身心，只有这样才能长久地光彩照人。

本书介绍了女性从中年期开始至更年期的生理和心理特点，并对饮食：运动、日常生活、美容、健美、更年期保养等方面进行了指导，是女性保持美丽与健康的宝典。

<<女人40一枝花>>

书籍目录

女人40岁是个什么年龄 1.女人40岁速描 2.女性保健的最佳时期 3.40岁是防病治病的时期 4.40岁女性要正确认识更年期 5.40岁女性要注意心理的调节40岁女性的生理特点及常见病的防治 1.女性从成熟期到老年期的变化 2.40岁女性皮肤变化的特点 3.40岁女性毛发变化的特点 4.40岁女性易发的妇科病及防治 5.中年女性的常见病 6.40岁女性的生理卫生保健要点 7.中年女性保健三要点中年女性的心理特点及调理 1.中年女性心理健康的标准 2.中年女性心理健康的要求 3.女人40岁要有一颗年轻的心 4.要调理好心理压力 5.中年女性减轻心理压力的良方 6.摆脱抑郁心理 7.学会控制情绪 8.克服自卑感,树立自信心 9.让快乐、微笑常在科学饮食是女性健美的基础 1.40岁女性的饮食原则 2.女性营养要求及特点 3.女性的饮食怎样做到合理搭配 4.女性吃果蔬有利保健美容 5.女性宜常食的食物 6.具有抗氧化活性的66种蔬果排行榜 7.女性不宜常吃的食品 8.女性少吃甜食有利葆青春 9.女性要养成合理的饮食习惯 10.更年期女性的饮食调理女性运动锻炼保活力 1.运动锻炼对组织器官的十大作用 2.女性运动锻炼应掌握的五个原则 3.中年女性要掌握好运动量 4.女性运动要选择方式和环境 5.女性运动锻炼前后的注意事项 6.女性适合健身走 7.女性慢跑运动 8.骑自行车运动 9.游泳运动的注意事项 .....40岁女性应养成良好的生活习惯巧做美容女性保持形体健美的方法健康度过更年期

## <<女人40一枝花>>

### 章节摘录

女人40岁是个什么年龄 1.女人40岁速描 40岁的女人，就像是开到全盛时期的鲜花，是最显女人魅力和风采的时期。

女人到了40岁，走过了儿童花蕾时期，走过了少女含苞欲放的时期，走过了成家立业的而立之年，达到了人生的巅峰时期，在生理和心理上都进入了成熟期。

在事业上，她们已拥有10余年的工作经验，可以独当一面，凭借女人特有的细腻、自信和顽强的韧性，成为单位里的中坚力量；在家庭里，从成家、怀孕、生子，到孩子已逐渐长大，家庭趋向稳定，这个阶段正是实现自我价值的最好时期。

因此，40岁的女人，要带着美好的心情，从内到外地不断完善自我，充分展现40岁的成熟美。

对于40岁的女人而言，几条鱼尾纹不算什么，如果因此而失去自信心，那才“傻”呢。

女人爱比较，40岁的女人应该与那些比自己年龄大的人相比，别从容貌上和年轻人比，想想看你拥有的是经过生活历练的充满女人味的成熟美，这是年轻女性无法媲美的。

当然，凡事都要两面看。

40岁确实是女性的鼎盛时期，但也是走向衰老的开始。

要使女人永葆像鲜花一样的魅力，就必须时时注意保养身心，才能使自己长久地光彩照人。

如果整天埋头事务，忘了自我，不注意保健，一过40岁，将很快人老色衰。

.....

## <<女人40一枝花>>

### 编辑推荐

女人最怕自己的美丽和健康在岁月中慢慢流失。  
人变老是自然规律，但科学饮食、运动、美容、健身、更年期保养可以使衰老迟到，青春长在。  
青春少女、中年女性以及老年女性都有各自美丽、魅力、健康的亮点。  
女人40是一枝花的盛期，健康的身体、美丽的资容仍是女人的无价之宝。

<<女人40一枝花>>

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>