

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787543643383

10位ISBN编号：7543643383

出版时间：2007-12

出版时间：青岛

作者：纪康宝 编

页数：224

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>

<<细节决定健康>>

前言

女性健康的新概念与新标准(代序)女人是伟大而坚强的,女人更是美丽的,女人也是平凡而脆弱的。经济社会的发展给了女性更大的社会舞台和更多的机遇,同时也给女性带来了更大的挑战。在追求自身发展和体现自身价值的同时,给女性所承担的社会角色与家庭角色带来了双重压力。现代职业女性在承担了太多的家庭压力和工作重压时,有多少女人的健康正在透支?加上女性自身的生理特点,使女性一生不易摆脱疾病的缠绕。因此,更多女性朋友渴望健康的知识和新的生活理念,需要重新认识自己,保护自己。世界卫生组织对于健康有一个定义:“健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是维持体格方面、精神方面和社会方面的完好状态。”这个定义把我们对健康的认识,从过去仅局限于身体没有疾病,扩展到整个身心健康和社会适应的完好状况。而对什么是女性健康,大家肯定都有各式各样的想法。比如过去我们看女性健康的时候,比较关心的是女性在生孩子时候的健康,实际上是把女性生殖健康当成了女性健康的含义。实际上,国际上对妇女健康的定义指的是妇女整个生命周期的健康。我们谈的女性健康不仅仅是关注女性生育周期的健康,而是关注女性的全部生活。这是对女性健康认识的一个很大变化。还有一点就是,过去我们看女性健康,大部分是从医学角度来看。现在健康定义改变之后,我们看到的“她”除了医学意义之外,还有社会方面的意义,于是女性健康的内容就发生了改变,不仅仅是妇产科的意义了,而是扩展到生活的很多方面。它包括三个定位:妇女的生理健康、妇女的职业健康、妇女的环境健康。现代社会由于竞争激烈,工作繁重,风险多,压力大,人们烦恼丛生,旧烦未了添新烦,许多疾病包括身病、心病、社会病、道德病大多由烦恼而生。社会进步、生活条件改善之后,为什么现代病反而越来越多?这就告诉我们预防疾病单单注意衣食住行和加强个人卫生、体育锻炼是不够的,应该首先要从心理方面着手,只有心理健康、心地善良、心态安定的人,才能与社会和谐相处,才能适应社会的变化。道德完善、社会安定必然推进生存环境优化,促进生理健康,从而达到“仁者寿”的目的。关于女性健康新概念,有人提出“女性健康是身、心、灵、性和谐统一”的观念。“身”指身体消除疲劳,肌肤焕发光彩;“心”指忘却世俗烦恼,达到适应性的心理平衡;“灵”指女性的内在气质美;“性”指从生理健康上更加突出女性的特质,这四个方面相对和谐统一才是真正的女性健康状态。这种观念可以看作是女性健康的新概念——健康就是身、心、灵、性的统一。随着女性健康新概念的产生,女性健康标准也发生了改变。“病西施”是很多年前男人对女人审美的标准,但是现在这种标准已经被遗弃了,健康美已经把它取而代之了。国际上对健康的定义十分广泛,世界卫生组织规定身体健康应该有十条标准:有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活以及工作的压力,而不感到过分的紧张。处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。善于休息,睡眠良好。应变能力强,能适应外界环境的各种变化。能抵抗一般性感冒和传染病。体重适当,身材匀称;站立时,头、肩、臀位置协调。眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血症状。头发光洁,无头屑。肌肉、皮肤有弹性。

<<细节决定健康>>

在这些标准中，既包括了精神和身体两个方面，也包含了形体美的要求，说明健康寓于优美的体形之中。

这也说明，健康和美的统一，才是当代女性健康的新标准。

热爱健康的女性，不妨做一个健康计划，避免走上早衰、过劳、健康恶化的道路。

每隔几个月，自我检查一遍身体健康状况，调整你的身心健康计划。

罗兰说过，我们希望见到的首先是健康的女人，然后才有资格谈美丽。

不错，健康的女人才更美丽，每一个害怕健康的女人都要记住它。

外表的美丽、优雅的气质以及充满活力的内心，这样的女人才更加令人赏心悦目。

中国第四军医大学万承奎研究员在谈到“21世纪健康新概念”时发表了他的看法，可以看作是对女性健康新概念的很好的诠释：“健康是研究人的健康及其规律的科学，也叫生命自我管理科学，实际上人的身体健康就像一个小宇宙，是非常复杂和微妙的，但现在有很多人理解。

最重要的东西人们懂得最少，最重要的东西人们往往又不爱惜它。

如买个衣服、买个汽车都很爱惜，但对自己的身体很多人却很不爱惜，尤其是一些中青年更是如此。

想要获取健康长寿，首先要树立一个正确的健康观念，健康的意念要强，还要不断地学习健康的知识，掌握健康地生活、自我保健的能力才行。

<<细节决定健康>>

内容概要

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。

关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。

把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。

细节决定健康·细节决定活百岁！

细节成就健康·细节成就大未来！

<<细节决定健康>>

作者简介

纪康宝，大众科普作家，健康图书策划人。

<<细节决定健康>>

书籍目录

女性健康的新概念与新标准(代序)

第一章 职场减压——女性职业生活的细节调节与保健

不做工作狂

1 减轻压力，从减轻工作量开始

2 身兼数职？

辞掉你的兼职工作

3 白领丽人，请准时下班

4 职场PK，凸显女性大软肋

5 SPA护理，让你的身、心、灵全面释放

6 工作中保持精神活力的5个健康提示

7 职场女性警惕“红苹果式和谐”

8 倾诉，更能让职场OL减压

9 白领女性快乐减压法

要工作，也要健康

10 当心办公室里蕴藏着的健康危机

11 写字楼里利用闲暇时间“养养生”

12 打造健康办公桌

13 工作45分钟休息一下

14 预防口臭讲卫生

15 学会休息远离偏头痛

16 忙出来的“胃溃疡”

17 上班女性防背痛从细节开始

电脑使用的健康细节

18 注意常用电脑带来的健康问题

19 睡前不宜用电脑

20 电脑前放杯热水护眼睛

21 不要面对电脑的“后脑勺”而坐

22 不要“计算机皮肤”

23 健康用眼，预防干眼症

24 可怕的“电脑身心失调症”

别让工作姿势毁了你的美妙身姿

25 修正坐姿防骨刺

26 走有走姿，坐有坐姿

27 缔造完美身体曲线，从站姿开始

消除疲劳的细节技巧

28 见缝插针地睡上一觉

29 睡到自然醒

30 OL族自我按摩可消除疲劳

31 “手浴”帮你解疲劳

32 都市女性对抗心理疲劳计划

33 下班后放松身体的9个小方法

第二章 精致生活——细节生活方式造就健康的身体

养成健康睡眠的细节习惯

34 睡觉时卸掉这些“零部件”

35 要午睡，但不要久睡

<<细节决定健康>>

- 36 伏案睡觉不利女性健康
- 37 夜间睡觉不要开灯
- 38 注意睡眠体位
- 39 睡觉别用高枕头
- 40 冬天睡觉别蒙头
- 41 女性睡眠障碍关手性福
- 42 每周曝晒一次枕芯
- 43 起床后不要立即叠被子
- 44 体验裸睡，想脱就脱
- 熬夜的调理细节
- 45 告别熬夜五大陋习
- 46 熬夜女人需要内调外养
- 手机使用的健康细节
- 47 手机别放在枕边
- 48 莫把手机当胸饰
- 49 使用手机易忽视的其他细节
- 购物细节
- 50 逛街时间别过长
- 51 购物时注意公共卫生
- 52 都市女性，疯狂购物也是病
- 穿着的健康细节
- 53 穿真丝织物有益女性健康
- 54 女性不宜久穿牛仔裤
- 55 低腰裤美丽却“冻”人
- 56 女白领，空调房里别忘穿双丝袜
- 57 塑身内衣别久穿
- 58 挑选内衣的4个细节
- 59 女性最不宜穿的3种内裤
- 60 洗内衣最好用皂粉
- 61 提防衣服成了“致癌源”
- 点睛饰品，点缀精品女人
- 62 穿耳环、打耳孔当心感染
- 63 首饰要常戴常摘
- 64 选择玉石要先辨真假
- 65 水晶与健康
- 莫让家电成女性健康杀手
- 66 好主妇让冰箱有条有理
- 67 看完电视不要立即睡觉
- 68 躺着看电视也会患上颈椎病
- 卧室里的卫生与疾病防范细节
- 69 卧室装扮，别放这些花
- 70 健康香闺，从细节做起
- 71 怕蚊子咬也不要通宵点蚊香
- 72 让你的卧室成为睡眠天堂
- 化妆品使用的健康细节
- 73 5个小细节决定茭白成败
- 74 日妆宜淡不宜浓

<<细节决定健康>>

- 75 用化妆品有顺序
- 76 夜晚护肤不要用白天的化妆品
- 77 香气过量会醉人
- 78 不要用手指直接挑用化妆品
- 79 浴后不要立即化妆
- 第三章 外调内养——女性吃什么才能美丽又健康
- 一日三餐健康进食的细节
- 80 职业女性早餐要注意营养搭配
- 81 女性白领午餐的四人禁忌
- 82 职业女性须防“快餐综合征”
- 83 职业女性应酬交际，牢记健康第一
- 84 饭局上清醒出手
- 85 巧主妇必学的厨房8大妙招
- 86 吃这些蔬菜时应要当心
- 87 喝牛奶后记得喝点温开水
- 88 切熟食最好用竹菜板
- 饮食养颜，轻松又美味
- 89 女人每天莫忘五样东西
- 90 美女最佳食品榜
- 91 饮食美容分年龄
- 92 饮食美容分肤质
- 93 菠菜令女人容光焕发
- 94 多吃花椰菜防病又美容
- 95 南瓜可补血养颜
- 96 看自己的脸色吃菜
- 97 看五官来吃美容食物
- 98 防治皱纹食品大点兵
- 99 常吃玉米让你的双眸水汪汪
- 100 吃掉黄褐斑
- 101 解毒食物可常吃
- 102 多喝果汁养颜美容
- 苗条身材吃出来
- 103 测试：你是易胖体质吗
- 104 节食健身的7个“不要”
- 105 6招教你如何控制饭量
- 106 减肥时解馋吃什么
- 107 五种不适宜减肥的女性
- 108 减肥莫减维生素
- 109 少女不宜盲目减肥
- 110 减肥不宜急于求成
- 111 女性月经与减肥的关系
- 112 怕胖，勿把水果当正餐
- 113 蔬菜吃得不当也发胖
- 114 木瓜丰胸又减肥
- 女性保养调理食物的选择
- 115 女性不宜多吃桂圆
- 116 蜂蜜不可在热开水中冲泡

<<细节决定健康>>

117 吃海鲜留个心眼

118 月经不顺。

多吃丝瓜

119 最益女性的食物是墨鱼

120 进入更年期，该吃些什么

121 这些饮品电脑莱眉们最养生

122 女性便秘应多食膳食纤维

女性饮食有禁忌

123 女性多吃烧烤易致乳腺癌

124 湿重女性不宜多食枣

第四章 健康保养——魅力女人的完美再造

秀发护理细节

125 秀发日常保养细节

126 注意细节防脱发

127 将头皮屑一网打尽

128 梳发要适度

129 正确使用洗发水、护发素

130 健康安全染发细节

131 水果也能养出美丽秀发

眼睛的细心护理

132 美目细心护理

133 8个细节习惯影响眼部健康

134 保障睡眠，拒绝黑眼圈

135 推迟鱼尾纹的到来

136 割双眼皮后的自我护理

137 戴隐形眼镜的健康细节

138 舞厅里的激光伤眼损神

唇部护理

139 涂抹唇膏忌抿嘴

140 不宜久用口红

141 冬季干燥不要用水舔嘴唇

容易忽视的口腔保健习惯

142 早晚刷牙定期检查

143 没事吃颗口香糖

144 有损口腔健康的坏习惯

容颜保养细节要注意

145 根据自己的肤质选择保湿法

146 青春痘不能挤

147 注意洗脸的细节

148 脸上的黑痣“点”不得

149 敷面膜的细节

150 蜂蜜美容护肤小秘方

从细节上呵护你的第二张脸

151 护理双手细节

152 为双手选定几副手套

动人美腿，细节塑造

153 要瘦腿但不要过分节食

<<细节决定健康>>

154 收起你的二郎腿

完美臀线的细节勾勒

155 不经意的细节习惯破坏美臀

156 缩短上厕所的时间可防痔疮

第五章 私密呵护——女性生殖健康的贴心关怀

“咪咪”的细节呵护

157 女人胸部严重下垂的五大元凶

158 增加乳房弹性的几个好方法

159 隆胸丰乳要谨慎

160 不要用香皂洗乳房

161 忌强力挤压乳房

162 乳房自检你做了吗

163 小于35岁莫用X线检查乳腺

164 未婚少女也会溢乳

165 经前乳房胀痛莫大意

女性特征器官的呵护与保养

166 女人一生呵护子宫必修课

167 输卵管阻塞其实也可以预防

168 饮食保养卵巢，更添女人味

169 女性不宜过晚生育

“性福通道”清洗的细节

170 滥用冲洗液可致阴道炎

171 外阴的正确清洗

月经期的健康护理

172 “好朋友”来了巧护理

173 女性月经期饮食调理细节

174 卫生巾别存放在厕所

175 当心药物卫生巾过敏

176 卫生护垫不宜久用

177 卫生巾更换越勤越好

178 卫生巾使用禁忌

179 睡前务必更换卫生棉条

180 女性经期莫捶腰

181 痛经可试试中药泡脚

第六章 当好半边天——不同职业女性健康自我护理

女性开车族的保健细节

182 女性开车的4个注意事项

183 开车前去趟厕所

184 女性不宜长时间开车

185 经期和孕期不宜驾车

186 女士开车高跟鞋要放好

187 女司机的饮食调养

女性学生族如何保健

188 少女穿紧身内衣影响身体发育

189 女生忌不吃早饭

190 忌多吃零食

191 少女不宜久泡游泳池

<<细节决定健康>>

家庭主妇也要注意自我保健

192 “家庭主妇”也是危险的职业

193 家庭主妇需防“职业病”

194 家庭主妇，请远离厨房油烟

195 警惕，30-45岁家庭主妇最易“绝望”

第七章 防病祛病——别让这些疾病成为女性健康杀手

洁身自好，远离妇科疾病缠身的烦恼

196 女性的健康弱点不可不知

197 女性要注意8种状况

198 女人，警惕你的健康红灯

199 教你怎样检查白带

200 一般白带常规检查有8项

201 腰痛——妇科疾病的常见信号

202 肥胖女性：请对子宫多留神

203 为什么说75%的女性一生中至少患过一次霉菌性阴道炎

204 丁克女性患乳腺癌风险高

205 女人洗澡的健康知识

206 女性婚前应注意哪些疾病

207 “青春杀手”——卵巢癌

208 注意外阴清洁，预防阴道炎

209 注意个人卫生，预防盆腔炎

210 定期检查，预防宫颈炎

211 注意性生活卫生，防止尿道炎

212 防癌从细节入手

213 女孩在什么情况下应看妇产科

日常养生中的健康细节

214 E时代女性要注意防贫血

215 西洋参虽好别舌乙吃

216 信号提示女人肾虚上身

217 女性肾虚重调理

218 海带，消除乳腺增生的良药

219 厨具摆放与健康

220 清晨起床别忙开窗换气

221 女性“长蹲”有利健康

222 安度晚年不等于坐享清福

223 女人要滋润。

不要“旱灾”

224 心理压力易致高血压

225 洗手液不能代替肥皂

疾病调理中的健康细节

226 阴道药栓使用有讲究

227 女性不宜长期服用养颜药物

228 经期慎用药

229 储备药品需注意的细节

230 贵药卢好药

231 老年妇女不要随便服用安眠药

232 仰卧起坐赶走妇科病

<<细节决定健康>>

第八章 流行视线——在潮流时尚中把握女性健康新奥秘

女性健康新时尚

233 先排毒，后怀孕

234 “氧吧”，都会养生健康养生法

235 芳香精油让你生活更悠闲自在

追赶时尚，勿忘健康

236 隐形文胸少戴为好

237 配戴新潮乳罩的注意事项

238 女性如何穿出自己的风采

239 拔眉求荚不可取

240 音乐发烧友，别久听MP3

节假与差旅的健康细节

241 住宾馆少用这些东西

242 蜜月旅游穿戴的细节

243 蜜月旅游注意避孕

244 旅行中的饮食卫生细节

245 注意旅游中的细节保健康

246 旅途谨防常见旅游病

247 如何预防“节后综合征”

248 假日里不要太放纵

249 外出旅游的5个保健细则

第九章 性福的女人最美丽——从小处着手，做一个健康夏娃

两性生活从细节开始

250 找到全身的激情兴奋点

251 不宜性交的时机

252 性洁癖并非讲卫生

253 每周做爱3次

254 不要盲目崇拜性技巧

255 做爱，要做得精致

256 “呻吟”让你把爱做得更完美

257 和谐性爱的秘诀

258 夫妻性生活需要理解和协调

259 学会运用温馨默契的性爱体语

避孕过程中的健康细节

260 哪些妇女不宜使用避孕药

261 女性应该摒弃的8种错误避孕观念

262 安全套脱落在阴道内如何补救

263 用避孕套易忽视的细节

性生活过程中的卫生细节

264 不要忌讳婚前检查

265 房事不要过度

266 中年女性别盲目禁欲

267 性生活前后不宜洗澡

268 房事前不宜远行

269 性生活后不宜喝冷饮、洗冷水浴

性生活中的疾病预防与调补细节

270 产后房事要谨慎

<<细节决定健康>>

- 271 注意细节防性病
- 272 性生活也致“敏”
- 273 蜜月甜蜜须防“蜜月病”
- 第十章 孕育生命——关爱自己的健康 关注宝宝的健康
- 孕期健康调理与孕期禁区
- 274 孕妇要注意劳逸结合
- 275 合理营养，在怀孕的280天里提高免疫力
- 276 孕妇不宜人吃大补
- 277 孕妇不要乱吃酸
- 278 家有孕妇忌养猫狗
- 279 孕期做家务要注意这些细节
- 280 孕妇不宜配戴隐形眼镜
- 281 孕妇不宜多看电视
- 282 孕期别进舞厅
- 283 孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤
- 284 孕妇不宜过多食用鱼肝油
- 285 孕妇忌吃黄芪炖鸡
- 286 孕妇沐浴时的细节问题
- 287 孕妇不宜使用微波炉
- 288 孕妇不宜使用手机
- 人工流产后的细节调理
- 289 早早孕流产须警惕
- 290 人工流产后应注意的细节问题
- 291 流产药不能随意吃
- 产妇的细节调理
- 292 产后吃鸡论雌雄
- 293 产后忌束腰
- 294 不要躺在床上给孩子喂奶
- 295 哺乳期如何做到乳房保护
- 第十一章 拒绝衰老——女性抗衰老全攻略
- 营养与抗衰老
- 296 常吃芝麻，肌肤健美又青春
- 297 多吃维生素能够抗衰老
- 298 不吃“衰老”食品
- 299 未老先衰，药物回春显奇效
- 生活规律与防衰
- 300 早衰其实可以预防
- 301 生活方式有规律有节制能抗衰老
- 302 学会松弛是又一条抗衰之道
- 303 睡得香也能让你葆青春
- 女性更年期的细节调理
- 304 更年期的细节调理
- 305 女性更年要静心
- 306 更年期妇女应如何讲好个人卫生
- 307 更年期睡眠注意事项
- 年轻是一种心态
- 308 不要盲目追求“老来瘦”

<<细节决定健康>>

- 309 年轻是一种心态
- 310 岁月不饶人，青春的精神不可失
- 311 欣赏音乐也能祛病抗衰
- 第十二章 运动健美——打造时尚女性
- 感受生命，享受运动
- 312 白领丽人健骨，常做“相反运动”
- 313 职业女性宜选择“慢运动”
- 314 女性运动不当易导致妇科病
- 315 试试时尚斯诺克运动
- 316 女性健身新时尚——普拉提
- 317 锻炼瑜伽量力而行
- 318 四种运动提高女性性能力
- 忽视运动中的细节有损健康
- 319 根据年龄选择适合你的运动项目
- 320 有雾的早晨最好不到室外运动
- 321 骑自行车时的健康细节
- 322 运动时不戴胸罩乳房会下垂
- 第十三章 心理瑜伽——美丽健康从“心”开始
- 工作着的女性最快乐
- 323 白领女性，你心慌了吗
- 324 心理障碍会让女性事业失败
- 给青春少女一点心理安慰
- 325 远离抑郁，创造快乐
- 326 女性常愆气，情绪会自伤
- 327 吃是女性排遣情绪的好途径
- 女性生理疾病的心理处方
- 328 情绪也会影响你的月经
- 329 经前期紧张症的心理疏导
- 330 痛经的自我心理调适
- 331 闭经，可能是心理作怪
- 332 妊娠呕吐，孕妇需要家庭的关怀
- 幸福家庭的心灵鸡汤
- 333 女性性交疼痛的心理调适
- 334 夫妻分居时的心理调适
- 335 新生命的孕育拒绝重压
- 336 乳汁过少，找找心理原因
- 337 你是心理健康的母亲吗
- 338 离退休综合征的细节防范
- 第十四章 人际加油站——让健康的人际关系助女性健康一臂之力
- 获得良好人际关系的N个健康细节
- 339 逃离不必要的交际
- 340 做个聪明的“傻女人”
- 341 抽点时间与亲朋好友聊聊
- 342 善用“女色”
- 343 懂得控制眼泪和情绪，赢得男性尊敬
- 344 交一个蓝颜知己
- 教你如何赢得信任

<<细节决定健康>>

- 345 女人如何赢得兄弟般的信任
- 346 发展亲密的同性友谊
- 拓展友谊的细节技巧
- 347 不要私下向上司争宠
- 348 学会赞赏别人
- 349 牢骚怨言要远离嘴边
- 第十五章 经营健康——女性如何为健康投资
- 投资你的健康
- 350 树立新的健康投资理念
- 351 知识投资，增强防病知识
- 352 时间“投资”，从年轻时重视自我健康
- 353 毅力“投资”健康常驻
- 354 消费“投资”不可少
- 355 清楚地列出自己的健康投资重点
- 356 有方向地投资健康
- 女人各年龄段的健康投资重点
- 357 10-18岁女性的健康特点和健康投资重点
- 358 19-40岁女性的健康特点和健康投资重点
- 359 41-60岁女性的健康特点和健康投资重点
- 360 60岁以上女性的健康特点和健康投资重点
- 健康保险
- 361 如何选择健康保险
- 362 如何选购重大疾病保险
- 363 量身定做“女性保险”
- 364 女性保险五大误区
- 365 女性心理压力测试
- 366 女白领亚健康自测
- 367 现代女性的健康标准
- 360 解读白领女性身心健康新指标
- 369 女性各个阶段的健康护理重点

<<细节决定健康>>

章节摘录

《细节决定健康：女人版》 第一章 职场减压——女性职业生活的细节调节与保健 善待自己的女人才是美丽而健康的。

生活是个舞台，女性在其中扮演着众多的角色。

作为女人，特别是职业女性，一定学会对自己身体和心理的调节与保养，学会自我宣泄，排解忧郁与烦躁情绪，表达自我感情。

因此，在职业生活中，女性还要注意其中的细节调节与自我保健，学会减压，学会快乐，维护身心健康。

不做工作狂 1 减轻压力，从减轻工作量开始 面对瞬息万变的社会发展和日益加快的生活节奏，女性所承受的压力也与日俱增。

对丈夫、孩子的过分期待，对自己近乎完美的苛求，对工作的执著，对家庭的牵挂……无一不令现代女性，尤其是职业女性陷入巨大的压力漩涡之中。

……

<<细节决定健康>>

编辑推荐

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。

《细节决定健康(男人版)》正是基于这一点，从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与女性的生活密切相关又容易被忽视的健康问题，还附有一个健康提示、营养提示，从理论和实际出发，给读者最通俗、最个体的忠告。

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>