

<<细说女性健康202个细节>>

图书基本信息

书名：<<细说女性健康202个细节>>

13位ISBN编号：9787547806395

10位ISBN编号：7547806392

出版时间：2011-5

出版时间：上海科技

作者：陶红亮 编

页数：216

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>

<<细说女性健康202个细节>>

前言

女性的柔美是世间万物中最动人的风景，她们在各个领域中扮演着自己的角色，从而让生活更多了一份精彩，更多了一些心动。

而女性美丽的呈现，都必须以健康为基础。

女性不管是在生理上亦或心理上，都与男性有着很大的差异，因此，女性应该充分了解自己的身体及心理状态，充分掌握应有的生存常识，从而更好地珍爱自己，保持自己的健康与魅力。

中年女性正值更年期的阶段，生理及心理都会发生一些复杂的变化。

由于既要承担繁重的家务，又是社会的中坚力量，每天都要忙碌于单位、家庭之间，很容易导致身心疲惫。

所以，中年正是女性需要加强医疗预防及养生保健的关键时期，此时的生理健康、运动保健、饮食健康、性爱保健、美容与健康、减肥与健康、按摩保健、心理保健、医疗保健等内容，都不容忽视。

成熟女性拥有丰富的人生阅历，自信、乐观，散发出成熟的气质及特有的魅力；而同时中年女性也开始逐渐走向衰老，若想让这朵盛开之花经久不凋零，就必须时刻注意保养身心，以长久保持光彩照人的形象。

中年女性或许已不再朝气蓬勃、年轻靓丽，此时可以通过日常生活中的好习惯来提升自身的气质与魅力，以成熟优雅替代年轻朝气，散发出独特气质，为生活带来无尽的祥和与温馨。

身处中年的女性，会把更多的精力放在照顾家人之上，其实此刻更应该多抽出一些时间及精力来善待、关爱自己！

解除心理的困惑及障碍，身体会回报您双倍的惊喜。

除了要保持心情愉快、生活规律外，更要注意运动的调节。

长期坚持运动，可有益健康且保持旺盛活力和匀称身材。

运动还能促进血液循环，改善心肺、大脑的功能，从而加快新陈代谢，使机体得到充足的血氧供应，进而提高免疫力，保持健康状态。

此外，中年女性的健康还来自稳定、温馨的婚姻生活。

女性天生要求浪漫，来自丈夫的爱更会让中年女性保持自信、增加对生活的热情，而良好的心理状态无疑会促进机体健康发展。

总之，本书从心理、机体代谢、常见病预防、运动健身、婚姻生活等各方面，向广大女性朋友提供最为实用和有效的保健指导，期待中年女性由此获得更健康的身体，更美丽的人生。

编者

<<细说女性健康202个细节>>

内容概要

随着现代健康意识的不断提高，人们越来越关注生活中的健康问题。持久的健康来自平衡合理的饮食、积极的锻炼、科学的生活方式等。

陶红亮的《细说女性健康202个细节》主要针对操持家庭事务，同时面对工作压力而呈现身心疲惫状态的成熟女性。

从健康状况入手，介绍了成熟女性的身体特征、养生养心、健康常识、健康误区、形体变化和修护、面容保养、经期健康、平衡膳食等，构成为成熟女性健康保驾护航的生活宝典。

《细说女性健康202个细节》通俗易懂、可操作性强，具有一定的知识性、科学性和广泛的应用性，是一本阅读性强的大众健康书。

<<细说女性健康202个细节>>

作者简介

陶红亮，国内著名生活类畅销书作家。

致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作，出版健康科普书籍百余万字。

作品不仅畅销大陆，且多本图书版权输出到港台地区。

因其图书通俗易懂、科学实用深受广大读者喜爱。

主要著作有《子女关爱父母健康枕边书》，《丈夫关爱妻子健康枕边书》，《妻子关爱丈夫健康枕边书》，《最好的健康给父母·身卷》，《最好的健康给父母·心卷》，《黄帝内经》使用手册3：国医养生妙方(精华版)等。

<<细说女性健康202个细节>>

书籍目录

Chapter 1 女性更年期, 可以更健康更美丽 中年女性, 与更年期相遇 更年期女性的生理变化 更年期女性的心理变化 中年女性出现更年期提前的原因 中年女性更年期的常见症状 中年女性应如何适应更年期 中年女性更年期综合征的表现 更年期出现的性功能障碍 安度更年期, 让焦虑远离您 更年期女性饮食搭配 更年期女性应重视科学运动 为何更年期女性体型易改变 更年期女性应如何打扮自己 更年期女性应学会“护心”

Chapter 2 有效防治中年女性常见疾病 如何正确预防与护理 阴道炎如何预防 花粉导致的过敏性皮炎 春寒预防上呼吸道疾病 天气闷潮, 冠心病患者须防心绞痛 女性盆腔炎的预防与调护 有效地控制高血压 预防风湿病 私处护理, 呵护过度是伤害 自我按摩, 有效防治乳腺疾病 胆囊炎更易“找上” 肥胖的中年女性给阴道炎家族开个生活处方 治慢性妇科炎症可试试“慢功” 毛病小, 坏处多, 让女性远离痛经 正确按摩, 让痛经不再痛 骨质疏松症早预防 摆脱潮红的困扰 告别便秘, 肠道顺畅 一身轻 有效预防尿路感染 子宫肌瘤, 女性健康的杀手 预防子宫癌的常见办法 日常防癌, 从细节着手 内分泌失调的解忧处方 正确的生活方式, 让女性远离腰痛 有效防治女性偏头痛

Chapter 3 巧妇食物呵护健康 每天吃座“金字塔”, 营养全面保健康 保持健康, 蔬菜水果不能少 饭前一杯汤, 身体保健康 水做的女性, 应多喝粥才滋润 野山菌, 比肉食更营养的美味食品 芦笋保健、减肥降脂效果好 女性一枝花, 要靠姜当家 吃对花粉, 人比花嫩 乌贼, 让女性远离阴虚 排毒美肤, 罗汉果茶是宝贝 杏仁, 美白减肥双功能 女性滋补气血, 龙眼一步到位 香菇令女性容颜不老 常食黑木耳, 驻颜又治病 常吃粗粮, 做精致女性 避免手足发冷, 饮食方法最重要 女性素食主义的健康法则 食物巧摄取, 预防心脏病 食疗是最安全的降血脂法 适合中年女性的健脑食物 身体虚冷, 要靠饮食来调整 多样饮食, 有效防治盆腔炎 女性应知的食物镇痛方法

Chapter 4 运动让女性健康 常驻爬楼梯, 爬出美丽俏佳人 瑜伽女人, 红颜永不流逝 游泳, 中年女性的明智之选 避开运动习惯的“雷区” 忙里偷闲的办公室运动 运动不适为健康敲响警钟 上班途中可做的简单运动 最适宜在午饭后做的运动 睡前简易床上操, 做做运动好处多 “赖床”运动有益于身心健康 运动保持中年女性曲线美 太极拳更适合于中年女性 正确的站姿让自己变得更美 正确坐姿是不花一分钱的减肥药 腹式呼吸, 隐形的减肥运动 长跑, 让身材健美 “不跑偏” 马步刷牙是健身的好习惯 清晨洗脸用“毛巾操” 健身简单易学的女性晨练操 女性日常利用家具巧健身 女性居家地板塑身美体操 女性日常居家拖鞋美腿操 消除疲劳, 下班回家后做卧室操 减压体操, 下班以后轻松做 日常居家夫妻健身操 夫妻“双人操”, 让感情更稳固 睡前头部保健按摩, 带来好睡眠

Chapter 5 内在调理, 健康常伴 养心, 让女性容颜润泽如蜜 睡出迷人好脸色 保养好卵巢, 让您容颜不老 脾保健, 为美丽增加创造力 中年女性仍可保持面若桃花 肌肤干燥, 根源是肺 惹的祸 肺为华盖 倘受伤, 咳嗽劳神可损命 肾乃人体生命之源、先天之本 春季饮食, 注意养肝为先 胃, 美丽计划的加油站和“黄脸婆”说再见 步行也养生

Chapter 6 心平的女性健康 到老健康心理 让女性更年轻 心境涵养, 中年女性的养颜基础 女性如何加强自我心理保健 保养生命, 重在心理平衡 上班族如何正确为自己减压 倾诉可以有效帮助您减轻压力 微笑可以让女性魅力四射 妇科疾病与心理息息相关 聪慧女性用理智去面对愤怒 心理因素对月经的影响不可忽视 自信的女性最美丽 宽容是女性涵养的法宝 容易冲动的女性宜多吃素 调理肝气郁结所致的抑郁哭泣也有助于身心健康

Chapter 7 中年女性生活方式 自我调理 清晨空腹饮水, 开始新一天 不吃早饭会影响一天的工作状态 经常清洗茶杯的重要性 不吃主食就等于慢性自杀 煮粥加碱, 破坏营养 没商量 烹调蔬菜时加盖锅盖 不可取 饭后吃水果的习惯 有害身体健康 细嚼慢咽, 使您健康一生 保鲜膜岂能“一盖了之” 刷牙过程很关键, 需慎重对待 嚼口香糖切忌超过15分钟 正确选用毛巾 女性谨记睡前摘掉胸罩 正确预防“鼠标手” 日常生活, “搓手”也是好习惯 吃饭速度快的女性易发胖 中年女性紧身束腰不可取 晒太阳, 增强免疫力从而延缓衰老 居家生活最常犯的4个错误 室内巧养花 鱼缸别放在卧室里 忽略卫生间细节, 妇科病会缠绕你 如厕看报纸, 更易引发便秘 洗衣粉和消毒液不能同时用 玻璃器皿使用不当可招致中毒 浓豆浆可以很好地补充雌激素 中年妇女应注意少吃甜食 穿真丝织物有益于女性健康 洁面乳并非泡沫越多越好 女性常熬夜更易肥胖 减法生活 让女性更健康 赶走体内湿气, 还您健康人生

Chapter 8 中年女性的健康 肌肤护理 美颜第一步, 彻底清除肌肤污垢 亮出完美肌肤, 祛斑不可少 按摩加食疗, 让女性远离色斑 美丽女性应该正确预防晒斑 补水是女性肌肤保养的重要环节 消除恼人眼袋, 轻松为自己减龄 夜间巧修复, 让美肌吸收加倍 特殊时期美容要用特别方法 注意生活小细节, 和色斑说再见 肌肤护理时间表 叩齿咽津小动作, 美颜美肤 大行家 游泳时美肌防护不可少 久坐空调办公室, 肌肤养护需特殊 为何皱纹悄悄地出现在脸上 如何消除脸部皱

<<细说女性健康202个细节>>

纹正确护理鼻头有效预防常见的肌肤疾病解救皮肤暗黄无光泽的策略Chapter 9 美满婚姻呵护女性健康
婚姻进入疲劳期，三大处方来帮您温柔始终是女性最强大的武器小心别让争吵成为婚姻的负担妻子“制服”老公有技巧宽容和理解，中年女性必备唠叨不休会成为婚姻的致命伤有效对付婚姻软暴力聪明女性“吵”出婚姻好味道性格不同也能共建美满婚姻如何与“家外和气家里横”的丈夫相处用智慧面对尴尬婚姻中年时期“性福”不放弃中年女性“醋意”正浓Chapter 10 不做“性”福违规事女性的美丽需要爱人的滋润中年女性为何“性趣”降低为何与丈夫“性趣”对不上和谐的性生活是女性美丽的催化剂中年女性同样要“性福”性的衰老是可以延缓的让不健康的性心理远离您“性福”之路，需夫妻携手同行让性生活有个美妙的开场性爱前后的小细节很重要Chapter 11 中年女性健康补充方案大脑营养与健康的补充方案女性眼睛不老的秘密爱牙健齿可强身健体解决干燥问题的自我调治方法健康听力，让您享受完美人生女性慎防心脏病的发生捍卫乳房，就是捍卫健康粗糙的手，让您“更败一筹”缓解腰腿痛女性肾脏的健康补充方案女性，呵护卵巢很重要做好阴部的清洁养护女性骨骼的健康补充方案关注女性骨关节健康

<<细说女性健康202个细节>>

章节摘录

版权页：插图：为何与丈夫“性趣”对不上男性和女性对性生活的反应速度有很大区别。当脑子里产生性爱欲望的时候，他们的身体就像士兵服从命令一样会立刻有所反应。而女性的准备过程就要复杂得多，因为女性无法一下子将那些日常琐事全部抛开，而立刻沉浸到温柔乡中。

当夜晚到来的时候，一天的辛苦劳作往往已经使女性变得心情烦躁、精疲力竭，在这种状态下，只有睡觉才是世界上最幸福的事，谁还能有心情和力气去体验那种心跳的浪漫呢？而且在性生活过程中，女性都希望享受并延长男性示爱的时间，而男性却偏偏要急着往前赶路。这是最常见的不同步现象。

许多性障碍问题不能很好地得到解决，常常是因为一方或双方不以坦诚、真诚的态度来进行沟通。在身体需求上，不用相信那些装腔作势的指导，还说要保持什么“神秘”。

应该让您的身体和他一样满足，最有效的办法就是告诉他您需要什么，他该怎么做。不要让对方在身体享受方面去摸索您、猜测您，甚至发现您。他会感到很累，会沮丧，会烦不胜烦，然后逃避或者逃跑。这些都是故作神秘带来的恶果。

性活动前，夫妻应先感应而相互促动情欲。如男子不能感动对方，则女性将不喜悦、不响应；若女子不能感动对方，则男子的阴茎就不勃起，不主动。

在这种一方主动的情况下，如夫妇不能协调同步，精气不能相互感应，如匆忙交合、动作粗鲁，则易引起对方反感，致美事难成。

如性活动前两人情欲心意相合，都有性的要求，则此时女阴的舒缩，可刺激男方的阴茎，使之更势强体大；反过来，又促进了女阴液的流溢和润滑，使双方都能得到性的满足。

细节提示男欢女爱并不是随时都会“性”起的，男女之间的性欲要求和表现在时间上有很大的差距，夫妻之间需了解对方的性欲时间表，并正确对待，这样才能更好地享受“性福”。

和谐的性生活是女性美丽的催化剂和谐的性生活能使女性更美丽，因为幸福生活激活了体内对美容有益激素的分泌，从而使女性的皮肤显得非常润滑细腻，指甲发亮且有光泽，自然容貌也会格外滋润。这应该就是和谐性生活的魅力所在。

首先，当男女双方准备进行性接触时，大多数人都会处于愉快的情绪状态之中，在这种情绪的驱动下，男女双方自然会乐于把自己打扮得更靓丽一些。

比如女性会化妆，男性则也要把胡子刮干净。这些修饰自然会使人显得更加年轻。

其次，人们在进行性生活之前，一般都会进行大量的抚摸。由于人的皮肤具有新陈代谢现象，而经常进行刺激，就可以防止皮肤老化。其中健美方法中有一条就是说经常搓面部皮肤，就可以起到延缓衰老的作用。而性爱中的接吻和抚摸，刚好无意之中与之相结合。

再则，那种与自己心爱的人共享性生活的心情，是种令人欲醉的飘然感觉，对人体的自主神经系统也会产生刺激，从而促使性激素分泌的旺盛，而性激素对女性特征的形成恰恰有重要影响，从而使女性显得更加年轻漂亮。

另外，在性生活过程中，由于血液循环和呼吸节奏的不断加快，体温随之增高，脸部皮肤就会显得比平时红润，从而使细胞组织内水分增多，皮肤充盈起来，皱纹便会减少甚至消失。很多男性都有这种发现，经过性生活之后，自己的妻子会显得比之前漂亮多了。

<<细说女性健康202个细节>>

编辑推荐

《细说女性健康202个细节》：丰富的人生阅历使得成熟女性更加自信、乐观，散发出圆熟的独特气质与魅力，正可谓是“花盛之时期”。

要想使这朵盛年之花永新鲜，就必须要注意身心兼养，只有这样才能长久地保持光鲜靓丽的形象。

《细说女性健康202个细节》指导您进行相应的饮食、运动、日常生活、美容、健身等各方面的保养和及时调理，可谓女性保持美丽的健康宝典。

家庭的幸福离不开女性的健康，让每位女性都拥有健康人生。

202个最关键的健康细节。

<<细说女性健康202个细节>>

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>