

<<女人吃什么>>

图书基本信息

书名：<<女人吃什么>>

13位ISBN编号：9787802142916

10位ISBN编号：7802142911

出版时间：2007-10

出版时间：团结出版社

作者：陆文彬

页数：260

字数：120000

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>

## <<女人吃什么>>

### 内容概要

如何保持健康和美丽，这向来是女性朋友非常关注的话题。

可有些女性为了美，不惜忍饥挨饿，不怕手术痛楚，而其中弄巧成拙者为数不少，殊不知科学的饮食，才是天然的美容良方。

那么究竟哪些食物能使人青春常驻，吃什么、怎样吃才能拥有靓丽的肌肤和曼妙的身材，正是本书要告诉您的。

另外，它还对女性生理特点及妇女常见病的饮食康复做了简要介绍，确是一本科学实用的女性保健读物。

女人吃什么能健康、美丽，这是女性朋友非常关注的话题。

本书在让您了解女性生理特点后，分析了人体健康需要的营养素及其功能，对饮食可以美容、秀身、健体的内容作了专篇讨论，并在简要介绍女性不孕育的饮食忌宜及助孕食疗后，对12种妇女常见病的防治知识作了说明，还对其提出了饮食康复的措施。

## <<女人吃什么>>

### 作者简介

陆文彬，浙江省嘉兴市中医院中医师。

从事中医基层临床、科研、教育四十余年。

1996年被评为浙江省嘉兴市名中医。

擅长中医内、妇科疑难病，难治病的研究。

长期以来专心于抗衰老与老年病的研究，著有《张景岳长寿学说研讨》等论文，强调人类健康长寿的关键在于保持“阴阳的动态

## &lt;&lt;女人吃什么&gt;&gt;

## 书籍目录

导言一、了解女人的生理特点(特征篇) 女人为什么会有“月经” 月经是怎样产生的 怎样的月经算正常 怎样保护好美丽的乳房 妊娠期乳房保护很重要 哺乳期乳房更需要保养 中年女性乳房应当保健 特殊生理结构引起的炎症 生殖系统炎症和带下 为什么容易发生炎症二、女人吃什么要讲究科学(学问篇) 要注意食品选择 吃主食的学问 吃荤菜的学问 吃蔬菜的学问 吃水果的学问 吃豆制品的学问 吃山珍的学问 吃海味的学问 要讲究吃的方法 多样化的食品 强调平衡膳食 重视食物禁忌 注意烹饪技巧三、饮食美容给您增添靓丽(美容篇) 什么叫做饮食美容 饮食美容历史悠久 美容与营养素 哪些食物有美容功能 水果类 蔬菜类 菌菇类 禽肉类 水产类 坚果类 调味类 哪些天然药材能美容 祛风养血类 化淤活血类 益气温阳类 滋阴清热类 和中化湿类 芳香理气类 饮食美容的具体方法 增白养颜吃什么 滋润肌肤吃什么 祛斑泽面吃什么 乌发养发吃什么四、怎样使您身材更苗条(秀身篇) 健美秀身要注意什么 健美可选择什么果蔬 水果的健美功能 蔬菜的秀身作用 怎样才能健美秀身 秀身降脂吃什么 丰乳塑体吃什么 强壮健美吃什么五、食疗对女性孕育有帮助(助孕篇) 女人承担了繁衍后代的重任 女性不孕、不育原因有哪些 饮食与孕育有密切关系 补肾与调整性功能 酒和饮料不利孕育 女人吃什么能促进孕育 填精补肾要合理 哪些食品能增强活力 可选用的药膳六、饮食有益于康复妇女病(康复篇) 常见的妇女病有哪些 了解妇女病的特殊性 妇女病康复吃什么 得了月经病吃什么 得了子宫肌瘤吃什么 得了子宫内膜异位症吃什么 得了盆腔炎吃什么 得了宫颈癌吃什么 妊娠恶阻吃什么 妊娠中毒症吃什么 异位妊娠吃什么 先兆流产吃什么 产后缺乳吃什么 得了乳腺小叶增生吃什么 得了乳腺癌吃什么

<<女人吃什么>>

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>