

<<丈夫关爱妻子健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<丈夫关爱妻子健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787802455498

10位ISBN编号：7802455499

出版时间：2011-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：陶红亮 编

页数：239

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>

<<丈夫关爱妻子健康枕边书>>

内容概要

内容主要涉及女性常见病的治疗与调养，以及基本保健知识，包括女性的生理特点、青年女性保健、婚姻与优生、计划生育、妊娠生育、孕期保健、分娩期保健、产褥期保健、哺乳期保健、更年期与老年期保健、女性病常见症状及检查方法、孕产期用药注意事项、美容等。

全书语言通俗易懂，对各科疾病作了深入浅出的描述，实用性强。

<<丈夫关爱妻子健康枕边书>>

书籍目录

Chapter 1 饮食营养——聪明妻子，吃出营养健康

用食物“吃掉”岁月痕迹
每天的“小护士”
补营养不补负担，熬夜不熬身体
献给妻子的补血菜单
体虚妻子的食疗方
妻子应多吃“怪味”食物
让妻子更“女人”的营养靓汤
妻子有“宝矿”，健康自己创
藻类食物，万能的营养宝库
红色水果的年轻密码
漂亮的妻子爱“吃醋”
吃对每日“第四餐”
吃出快乐，与抑郁抗衡
“炸”出的疾病

抗疲劳，吃点肉

Chapter 2 养颜护肤——妻子，由内而外的美丽

妻子健康晚餐的“四不过”
妻子身上的“巨额财产”
碱性食物对妻子的皮肤好t
拒绝紫外线，不做黑美人
疲劳时搓搓脸，提神养颜又健康
皮肤爱吃“菌”
妻子养颜消斑的食谱
五大健康早餐，养颜又养生
花粥养出如花般妻子
哪些食物是妻子的抗皱专家
水果美人养成法
“圣药”阿胶养颜诀窍

Chapter 3 运动瘦身——妻子持久健康美丽的秘诀

这些运动，性别为“女”
起床前先做几个小动作
健康之行，始于足下
慢跑运动：身体的大扫除
柔韧——女性的代名词
坚持跳绳，益处无穷
做个习惯水性的美人鱼
越动越胖，为什么
适合“懒”妻子钓运动
压腿锻炼腿部柔韧性
不坐不站的运动
小动作健美颈部
不让妻子做小“腹”婆

Chapter 4 心理调养——用“心”把好身体的门

不是唠叨惹的祸

<<丈夫关爱妻子健康枕边书>>

抑郁是从情绪低落开始的
如何帮妻子摆脱“职业枯竭症”
生活就要没心没肺
静下来，终结压力
端平心理的秤
生活不要有“味道”
如何让多疑的“？”
变成信任的“0”
抓住心里的“暗鬼”
Chapter 5居家健康——生活习惯决定健康
厨房油烟可致癌
别用不粘锅烹调肉类食物
不要把鲜鸡蛋直接放入冰箱
定期清理热水器
卫生间不宜芳香宜人
穿秋冬装前一定要充分晾晒
让枕头尝尝紫外线
不要过度拍打晒完的被子
不宜久坐软沙发
别给衣服泡澡
“水乳交融”润喉咙
脸需“冷”漠，牙要“热”情
Chapter 6和谐婚姻——用智慧经营自己的幸福生活
掌握化解夫妻矛盾的艺术
爱他就“放开”他
婚姻的“保鲜膜”
及时弥缝感情裂痕
如果你也爱罗曼蒂克
营造和谐的性生活
养生之道贵在情感交流
夫妻关系和谐的艺术
亲密爱人有秘诀
让婚姻永远充满活力的方法
控制情绪是维系感情的防火墙
婚姻的幸福源自情感的融合
如何防止夫妻忙闲不均导致感情疏远
妻子唠叨也是爱
拒绝婚姻冷暴力
“七年之痒”不可怕
站在对方的立场考虑问题
Chapter 7生理健康——特殊时期别样保养
“好朋友”来了吃什么
第一天，妻子不必那么“痛”
哪些水果最好不要在经期吃
经期喝茶有禁忌
妻子要漂亮就得“挑食”
生理期不能让嗓子累着

<<丈夫关爱妻子健康枕边书>>

月经不调如何调理
如何调理痛经
痛经下隐藏的疾病
十全十美过经期
妻子经前，如何让她不暴躁
月经期要少吃7种食物
经期怎么做运动
“红光满面”未必是好事
每年妇科检查不能
妻子手脚冰凉怎么办
盆腔炎的预防及护理
骨质疏松要早预防
特别警惕乳腺癌
多种方法防治心脏病
内分泌失调的解忧处方
难“炎”之隐切莫“见好就收”
白领妻子的便秘问题
盆腔炎，妻子最易得的一种病
危害妻子健康的隐蔽杀手：子宫疾病
突然发胖水桶腰，小心子宫肌瘤
乳腺疾病的护理要点
每天三小时家务可防卵巢癌
小腹痛可能患上妇科疾病
坐班族需小心附件炎
居家应对宫颈糜烂妙法

<<丈夫关爱妻子健康枕边书>>

章节摘录

版权页：蜂蜜——净化血液抗氧化对于女性来说，早餐选择面包加蜂蜜，无疑是明智的。

不过，最好选用深颜色的蜂蜜，尽量不用浅颜色的。

深色的蜂蜜有丰富的抗氧化作用，能保护细胞不被侵害，是细胞最好的卫士。

蜂蜜对净化血液大有好处，还能预防心脑血管系统的疾病。

如果你喜欢在冬天进行户外跑步锻炼，那更应多吃些蜂蜜。

蜂蜜中丰富的碳水化合物，能帮助锻炼者有效地维持血糖水平，避免锻炼者因过度锻炼造成血糖过低情况的发生。

蜂蜜还有润肌白肤的作用。

冬季气候干燥，吃蜂蜜能防止皮肤皴裂。

蜂蜜营养丰富且品种多样，易被人体吸收利用，对于皮肤有滋润作用，很多化妆品都是由蜂蜜提炼而成的。

长期内服及外敷不仅有助美容，还能益寿延年。

蜂蜜洗面美容法：取新鲜、纯净、浅色、不易结晶的优质天然蜂蜜，装入小口美容用玻璃容器内(炎热夏季须放置冰箱贮藏室内)。

每次洗脸时，先用温水清洗面部，然后倒出适量蜂蜜于手掌心，双掌对搓，如果感觉太稠，可用指尖蘸取少量水混合均匀，然后双手在面部向上向外打圈按摩，重点在下述几个部位细致按摩：眼角鱼尾纹处，用双手指肚做环状按摩；额部抬头纹做垂直按摩；鼻翼两侧环状按摩，鼻梁边缘做上下按摩；颈项部位由下而上按摩；耳朵两侧上下按摩；口部四周做八字或倒八字按摩。

按摩完毕，用温水清洗干净，涂搽营养护肤品。

蜂蜜洗面不仅简单方便，而且美容效果十分显著，坚持一周就能明显感觉到面部洁白细腻，自然红润，富有光泽，皱纹减少。

使用后肌肤无紧绷感，舒适自然，长期使用，效果尤其明显。

蜂蜜洗面还对皮肤过敏、皮肤干燥具有防治效果。

同时，每天早晚内服王浆蜜，效果更好。

西兰花——最佳抗衰老食物西兰花属十字花科，是甘蓝的又一变种。

西兰花富含抗氧化物维生素C及胡萝卜素。

科学研究证明，西兰花是最好的抗衰老和抗癌食物。

挑选西兰花时，手感越重，质量越好。

不过，也要避免其花球过硬，这样的西兰花比较老。

不要买变黄开花的西兰花，那是摆放多日的了。

西兰花品质柔嫩，纤维少，水分多，风味鲜美，虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫，所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就跑出来了，还有助于去除残留农药。

吃的时候要嚼几次，这样才更有利于营养的吸收。

西兰花煮后颜色会变得更加鲜艳，但要注意的是，在烫西兰花时，时间不宜太长，否则失去脆感，拌出的菜也会大打折扣。

西兰花焯水后，应放入凉开水内过凉，捞出沥净水再用，烧煮和加盐时间也不宜过长，才不致丧失和破坏营养成分。

<<丈夫关爱妻子健康枕边书>>

编辑推荐

《丈夫关爱妻子健康枕边书》：食物对于身体健康，有着超乎想象的“魔力”，“民以食为天”均衡的饮食可以铸造健康的身体，但如何才能将饮食的魔力发挥淋漓？

窈窕身材人人爱，但是身材的养成并不是一蹴而就，那么如何在瘦身的同时，省时、省力、又省心呢？

“千保健，万保健，心理平衡是关键”维持好心理健康的平衡木，是一项难以掌握的游戏，你敢试着玩儿吗？

“吃好睡好，长生不老”、“春捂秋冻，不生杂病”这些顺口的习惯语是生活常态的反映，态度与习惯决定一切，哪些是健康的生活习惯？

健康与美丽是女性最为关心的两个话题，你是否想要得到获取这两大秘籍的解锁码？

在陶红亮主编的这本《丈夫关爱妻子健康枕边书》中认真探寻，细品幸福人生健康的奥妙，一定会有意想不到的收获。

<<丈夫关爱妻子健康枕边书>>

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>