

<<女性健康10讲>>

图书基本信息

书名：<<女性健康10讲>>

13位ISBN编号：9787113156985

10位ISBN编号：7113156983

出版时间：2013-1

出版时间：武汉铁路局女职工委员会 中国铁道出版社 (2013-01出版)

作者：武汉铁路局女职工委员会

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>

<<女性健康10讲>>

内容概要

《女性健康10讲》讲述了健康是生命的基石，是幸福的前提条件，每个人的最大利益就是身体健康。要享受生活的愉悦，写就人生的精彩篇章，就必须懂得如何健康生活。

现代社会中的职业女性，承受着职场、家庭、婚姻、人际关系、孩子教育等各方面的压力，她们的身体因精神压力过大、精力过度透支长期处于亚健康状态，长时间的工作、加班、饮食不规律、生活节奏紊乱等因素严重威胁着女性健康。

《女性健康10讲》有针对性地对职业女性和更年期女性健康问题进行详细的讲解，同时还针对这些病症给出了有效的治疗措施。

另外，我们也充分考虑女职工的需求，在内容中加入大量科学、健康的美容养颜、身体保健方案，这些方案不仅实用性强，而且效果显著，对女性生理健康和心理健康大有裨益。

<<女性健康10讲>>

书籍目录

前言 第1讲 关注女性健康 健康新概念 健康“五快”“三良好” 维护女性健康的三个关键时期 女性健康的四大基石 女性健美的基本要素 女性十大健美标准 女性健康与身布发育 女性健康与年龄 女性健康与情绪 女性健康与饮食 女性健康与运动 女性健康与美容 女性健康与生活细节 如何进行常规体检 如何进行妇科检查 第2讲 女性常见疾病 女性健康受损的信号 嘴唇干裂 小便浑浊 腰疼 头晕 抽筋 脱发 皱纹 成人痘 肤色暗 女性常见日常烦恼 痛经 白带异常 外阴瘙痒 小腹疼痛 乳房疼痛 浮肿 肩酸 体寒 尿频 尿失禁 下肢静脉曲张 痤疮(青春痘) 色斑 湿疹、皮炎 异位性皮炎 脚气(脚癣) 茧子 鸡眼 粉瘤和腱鞘囊肿 疣 多汗、体臭 狐臭 嵌甲 白发病 多毛 妇科感染 怎样判断白带是否异常 白带化验单怎么看 为什么会 出现外阴骚痒 白带增多、外阴瘙痒怎么办 阴虱怎么治 为什么会得盆腔炎 盆腔炎怎么治 滴虫性阴道炎 有什么表征 阴唇上为什么会出现一层白色薄膜 细菌性阴道炎需要治疗吗 老年性阴道炎有哪些表现 女性易发疾病 子宫肌瘤 子宫内膜炎 子宫位置异常 子宫颈管息肉 宫颈糜烂 子宫附件炎 子宫颈癌 子宫体癌 多囊卵巢综合征 卵巢肿瘤 卵巢癌 非特异性阴道炎 念珠菌阴道炎 前庭大腺炎及前庭大腺脓肿 外阴炎 乳腺病 乳腺纤维腺瘤 乳腺炎 乳腺癌 膀胱炎 便秘 贫血 低血压症 骨质疏松症 第3讲 女性生理健康 女性身体结构 骨骼 内脏器官 淋巴系统 神经系统 内分泌器官 外生殖器 内生殖器 激素及其生理作用

第4讲 女性心理健康 第5讲 女性性健康 第6讲 女性保健 第7讲 女性美丽与健康 第8讲 职业女性健康 第9讲 更年期女性健康 第10讲 女性健康小常识

<<女性健康10讲>>

章节摘录

版权页： 1.仰卧起坐 大多数人中学体育课上都做过仰卧起坐，它是一种传统的瘦腰运动，不仅方法简单，而且效果显著，对练习场地也没有要求。

如果想尽快瘦腰，做仰卧起坐时就应让抬起的身体和地面的角度不超过30度，这样可以最大限度地锻炼腰腹。

双手放在颈后，不要放太高，每次练习应坚持1分钟。

2.深呼吸紧致腹部 深呼吸也可以达到瘦腰腹的目的，放松身体，用鼻子深呼吸，再用嘴巴慢慢吐出，吐出吸进的7成即可。

然后收缩小腹，当你感到留在体内的气体上升到胸口时，鼓起腹部，让气体下降到腹部，最后用嘴缓慢地吐出。

将这个深呼吸动作重复10次。

3.单腿抬臀 仰卧在垫子或床上，将双手手心向下，置于身体两侧。

弯曲右腿，将左腿抬起放到屈起的右腿上。

收紧臀部肌肉，用腰部发力慢慢向上抬起臀部，直到腰背挺直和臀部呈一条直线。

在这个姿势上维持数秒，然后回到屈腿姿势。

将这个动作重复，右腿做完后换左腿，每侧做3组，每组做20次。

4.下蹲跳起 这个动作适合在草地或胶垫上练习，着落时尽量维持身体平衡，避免脚受伤。

站立后让双脚与肩同宽，双臂交叉于胸前，然后下蹲让膝关节成直角，收紧臀部，大腿用力向上蹬起。

每组10次左右，做3组。

除了运动外，食物也可以达到瘦腰部的效果。

应多吃膳食纤维高、低脂的食品，避免赘肉在体内堆积。

另外多吃富含维生素的食品，加快新陈代谢，消耗体内脂肪。

怎样减掉小腿赘肉 以下是几个瘦小腿的简易运动法，可让你的小腿随时随地瘦下去。

1.床上减腿法 坐在床边，把枕头夹在小腿中间，大、小腿间的角度为90度。

将小腿缓缓抬起，将这个姿势保持3秒左右，然后放下，将这个动作重复10到15次。

卧在床上，将双腿伸直，一个脚板向前，一个脚板向后。

轮换进行20到30次，直到小腿产生疲乏感。

平躺在床上，用双手撑住腰后方，把双腿向上抬，让两只脚在空中做踩踏车的动作，将这个动作持续30分钟。

仰卧，直视天花板，不要弯曲膝盖，并拢两腿，尽量贴近胸部，然后抬起，再贴近胸部，把这个动作重复15次。

坚持长期练习，小腿的赘肉就会自然消失了。

2.办公室减腿法 当影印机影印或复印时，提起一只脚成90度角，让另一只脚的脚尖支撑身体重量，然后缓缓落下，每只脚进行10次。

也可以在上楼梯时，两级两级大步上。

坐在椅子上时，将一只脚抬高成直角，同时用拳头拍打小腿，每条腿持续5分钟。

伸直一只脚，另一只微微弯曲，用两手掌从脚眼以“之”字型方向按摩，左右两腿各按摩5分钟。

<<女性健康10讲>>

编辑推荐

《女性健康10讲》讲述了养成良好的生活习惯，用正确的方法处理身体上的疾病，保持愉悦的精神生活，使自己成为一个真正意义上健康的人，这是一个聪明女人最应该做到的。女性身心需要的，不是灵丹妙药，而是一本正确的女性健康指导书。

<<女性健康10讲>>

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>