

<<女人不可不知的118个养生细节>>

图书基本信息

书名：<<女人不可不知的118个养生细节>>

13位ISBN编号：9787117154000

10位ISBN编号：7117154004

出版时间：2012-3

出版时间：人民卫生

作者：张卫东//陶红亮

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>

<<女人不可不知的118个养生细节>>

前言

随着现代生活水平的不断提高，女性的养生保健意识也大大提高，在女性保健意识提高的同时，也不免出现了很多困惑着女性的问题，有许多人并不大注重生活中的养生细节，忽视了在日常生活中的细节对自己长期的养生保健的作用，结果导致了各种病症的发生。

在我国当今社会，女性的生活和工作压力空前加大，特别是中年女性面临着上有老下有小的处境，许多人无暇顾及或忽视自己日渐衰老的容颜和身体，眨眼间青春已逝不能复返。

例如：女性到中年时皮肤再也没有年轻时的细嫩靓丽好看了，皮肤相继出现了粗糙、晦暗、斑块等美容障碍；身材也没有年轻时那样窈窕淑女，胸部也不再挺实丰满，腹部的脂肪堆积得越来越多，臀部就像两座小山一样隆起的赘肉。

女性的S曲线美没有了，体形也发生了变化，俨然成了一个大枣核形。

尤其是40岁在右的中年女性，还会有各种疾病的发生，这让我们深感困惑！

近年来女性乳腺增生、乳腺癌、子宫肌瘤等病症，不论是在大城市还是在农村都频繁发生。

那么，除了社会和生活的压力以及年龄的增长之外，究竟是什么原因致使出现了这一系列的早衰和病症问题呢？

原因当然是多方面的，但如果我们能够系统和科学地学习一些养生知识和养生方法，能够珍惜自己的容颜，能够提前保养自己的身材，能够像关爱孩子一样关爱自己，就不会出现过早衰老或者各种病症了，同样也不会花费高昂的医疗费用。

女人天生就是爱美的，而且是永远爱美，帮助您将自己打造成魅力、时尚健康的女性是《女人不可不知的118个养生细节》的重中之重。

促进健康是个系统的工程，不是仅靠一种养生方式或一种保健品就能做到的事，必须从日常生活中的点点滴滴做起，必须实实在在地养成良好的生活方式。

正如美国科学家斯蒂芬妮·丘维说的：“改变生活方式永远不算晚。

即使你到中年或是更晚才开始不生病的生活方式，你都能从中获益。

”俗话说得好：“养生无大道，小道也奏效！”

”也许你没有能够取得你理想中的人生宽度，但，你完全可以通过健康的生活方式来控制你的生命长度！

选择健康的生活方式是我们获得健康、减少疾病的最简便易行、最经济有效的途径。

《女人不可不知的118个养生细节》会让中年女性掌握一定的养生知识，轻松地检测自己的身体健康状况。

例如：女性血虚是目前社会中女性最容易出现的病症，本书就从女性血虚的几种表现，为什么会出现血虚，血虚的症状表现，应如何预防和避免血虚，以及通过什么方法调理和治疗等，全面地做了较详细的介绍和说明。

《女人不可不知的118个养生细节》一书将会带领中年女性走进轻松、愉快的国度，在这里，你们将会远离一些不健康的生活方式，将会摆脱对未知疾病的担惊受怕，将会远离美容、肥胖等问题带来的困扰，将会获得最佳的保健窍门和养生知识，从而过上幸福的生活。

为了方便中年女性朋友更畅通地阅读，更清晰地理解，更容易地掌握养生，《女人不可不知的118个养生细节》前有导语、后有提示，从头到尾细致入微地关爱呵护女性的健康，对中年女性朋友们所关注的健康、美容、身材的保持、疾病的预防等，作出了详细的阐述和明确的解答。

本书所讲的方法都很实际，每个方法都深藏着健康美丽的真谛，可以帮助中年女性朋友解决实际问题。

女性健康养生对早衰、疾病的预防和控制，具有不可忽视的重要作用，因此关爱呵护女性健康是我们当今社会义不容辞的责任。

最后希望中年女性朋友们能够认真体会和阅读本书，并学习和运用书中的养生方法，让中年女性在现代繁杂的社会里一样展现青春魅力，展现不老的容颜！

<<女人不可不知的118个养生细节>>

内容概要

本书将女性应掌握的养生知识全面阐述，事无巨细。

例如：女性血虚是目前社会中女性最容易出现的病症，本书就从女性血虚的几种表现，血虚的成因，应如何预防和避免血虚，以及通过什么方法调理和治疗等，全面地做了较详细的介绍和说明。

本书将会带领中年女性走进轻松、愉快的国度，在这里，你们将会远离一些不健康的生活方式，摆脱对未知疾病的担惊受怕，远离美容、肥胖等问题带来的困扰，最终获得最佳的保健窍门和养生知识。

本书由张卫东、陶红亮主编。

<<女人不可不知的118个养生细节>>

作者简介

张卫东，1953年出生。

毕业于河北承德医学院医疗专业，本科学历，承德市妇幼保健院临床工作。

出身医学世家，主任医师。

全国医师资格实践技能考官，河北省卫生系统高级评委，2010年承德市优秀专家。

近年来共发表论文近百篇，参与多部著作撰写。

目前，张卫东主要从事养生保健知识方面的研究和讲座活动，其养生观点备受业内专家推崇。

陶红亮，现为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，且多市图书版权输出到中国港、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。

<<女人不可不知的118个养生细节>>

书籍目录

第一章 自测自评——女性养生面面观

1. 女性营养健康标准
2. 你有哪些不良生活习惯
3. 掌握好你的BMI体重指数
4. 测测你的三酸甘油酯是否正常
5. 女性注意避免遇到血虚
6. 睡眠质量与身体健康的关系
7. 从身体气味了解你的身体状况
8. 营养健康状况发质面面观
9. 眼睛和牙齿是女性营养风向标
10. 从嘴唇读懂身体中的毒素

第二章 养生养心——女性魅力要靠养

11. 最好的医生是自己
12. 中医养生理理论解码女性衰老
13. 你属于中医学中的哪种体质
14. 女性饮食养生法概述
15. 女性食粥的养生功效
16. 女性养肾是健康之本
17. 你的气血是否通畅
18. 当心！

不要成为“冷女性”

19. 女性根据血型做自我调养
20. 女性脾胃虚弱知多少
21. 帮你快速入睡的10种助眠食品

第三章 养生常识——成为自己的营养师

22. 优质蛋白让生命更有活力
23. 女性爱上深海鱼的好脂肪
24. 纤维素有效帮助肠胃蠕动
25. 矿物质让女性永葆青春
26. 均衡是科学配餐的首要原则
27. 健康饮食金字塔洞悉女性营养实质
28. 让女性更知性的OL健脑食品
29. 提高女性记忆力的食物
30. 美丽女性爱吃醋
31. 女性如何巧补钙

第四章 养生雷区——女性应熟知的饮食禁忌

32. 女性科学补水不可太勤
33. 女性吃鸡蛋有说法
34. 有些食物千万不可空腹食用
35. 爱美女性切忌把水果当正餐
36. 五种果蔬皮女性不宜食用
37. 避免过量饮用维生素C饮料
38. 健康女性必须远离烟酒
39. 糖和咖啡因让你负担重重
40. 女性贪吃零食害处多

<<女人不可不知的118个养生细节>>

- 41.一日三餐绝对不可凑合
- 42.女性必须熟记的食物相克表
- 43.切忌忽略麻辣火锅对身体的杀伤力

第五章 窈窕美人——女性身材华丽蜕变

- 44.女性减肥时应当养成的好习惯
- 45.最具成效的常见瘦身食品
- 46.向明星学习饮食减肥法
- 47.正确认识药物减肥
- 48.吸脂减肥你真的了解吗
- 49.加班后可放心食用的瘦身消夜
- 50.饮食里的减肥学问
- 51.简单有效的减肥“小动作”
- 52.健康有效的饮茶减肥法
- 53.关于酸奶减肥你需要知道的

第六章 面子问题——让女性青春永驻

- 54.痘痘“拜访”的原因及防治
- 55.巧祛痘印换回美丽肌肤
- 56.全面跟进做零毛孔女性
- 57.去除皱纹的饮食护肤法
- 58.黄褐斑和雀斑的防治妙法
- 59.轻松远离眼袋全攻略
- 60.告别烦人的黑眼圈
- 61.高钾食物加按摩塑造迷人瓜子脸
- 62.吃对食物令你拥有健康肤色
- 63.美女吃出来的靓丽秀发
- 64.女性一定要保护好我的手

第七章 性感女人——性感女性的养生秘籍

- 65.女性营养美唇计划
- 66.木瓜的神奇丰胸功效
- 67.美臀食物吃出S线条
- 68.吃肉让女性变性感
- 69.给卵巢做健康SPA
- 70.改善女性性生活的食物
- 71.房事损耗过大的食补方案
- 72.简单三招让自己拥有迷人体香
- 73.黑巧克力使爱情更浪漫
- 74.悄悄爱上杏仁的味道

第八章 经期养生——呵护自己做健康女性

- 75.女性经期的饮食原则
- 76.月经周期是女性健康的“晴雨表”
- 77.女性经期每天必吃的食物
- 78.女性经期增进食欲的食物
- 79.女性经期饮食有禁忌
- 80.荤素合理搭配,积极防缺铁
- 81.女性经期不宜过度进补
- 82.维生素E给卵巢加“油”
- 83.低脂高纤维饮食可减轻经期疼痛

<<女人不可不知的118个养生细节>>

84.可以缓解痛经的红酒炖苹果

85.女性经期食用榴莲的神奇功效

第九章 孕育养生——女性孕期饮食方案

86.孕育健康胎宝宝所需的营养

87.孕前服用叶酸有讲究

88.最适合孕妈妈吃的水果

89.孕期需远离这些“美食杀手”

90.让妈咪宝宝健康的饮食

91.孕期多种维生素必不可少

92.妊娠糖尿病的饮食指导方案

93.孕晚期的可行性营养补充

94.摆脱这些孕期饮食困惑

95.让孕妈妈不发胖的营养妙招

第十章 合理饮食——预防女性常见疾病

96.防治感冒的饮食小妙招

97.预防视疲劳的营养饮食

98.中年女性贫血的营养对策

99.预防秋冬季呼吸系统疾病的饮食方案

100.让中年女性远离乳腺增生

101.预防女性“乳腺癌”的全攻略

102.调理中年女性神经衰弱的饮食攻略

103.积极预防“快餐综合征”

104.普洱茶保健养生治便秘

105.有效消除胀气的妙招

106.谨防骨质疏松“盯上”中年女性

107.食疗配方巧治白带异常

第十一章 健康营养——送给女性的饮食锦囊

108.营养美食既养胃又开胃

109.预防中年女性心脏病有妙招

110.中药减肥茶帮女性排毒消水肿

111.冬春季节的饮食养生增强体质

112.春季饮食健脾养肝是关键

113.谨防糖尿病找上中年女性

114.健脾益气的营养饮食

115.中年女性防癌抗癌的饮食原则

116.高血压患者的饮食法则

117.增强免疫力的健康食物

118.积极摆脱亚健康状态

参考文献

<<女人不可不知的118个养生细节>>

章节摘录

版权页：生活中，很多我们习以为常的习惯和做法，都在无形中破坏着女性的身体功能，吞噬着女性的美丽容颜和健康体质。

那么，哪些习惯属手不良的生活习惯呢？

不良的生活习惯是中年女性健康和美丽的隐形杀手。

了解自己有哪些不良生活习惯，有助于女性朋友们更好地把握自己的幸福健康人生。

迟睡迟起，困了才睡因为生活、工作和家庭的压力过大，睡眠质量越来越成为困扰女性健康的重大问题。

快节奏的生活和重重压力使得女性的睡眠质量越来越差。

于是由此引发的一系列疾病频频出现。

不健康的睡眠能够无情地夺走女性光鲜靓丽的皮肤和健康的体质。

40岁以后，女性很多生理功能开始下滑，抵抗力也渐渐不佳，睡眠质量就变得尤为重要。

快节奏的生活和家庭的压力。

使得越来越多的女性习惯手迟睡迟起和困了才睡的生活状态。

对一个正常人而言，凌晨零点到三点之间是睡眠质量最好的时段。

作为女性更是不能耽误这3个小时的黄金睡眠期。

一个追求健康的女性，要保证自己能够在22：00~22：30上床休息，以保自己在零点到三点的时候处在深度睡眠的状态。

另外只有保证了早睡。

才能做到早起。

早晨醒来，生理功能开始分配工作，各项“部门”开始进入紧张的工作状态，如果起床太晚，身体功能就无法适应正常的身体运作。

导致女性精神不佳，身体乏力，肌肉酸痛等。

而长期熬夜，困了才睡，易导致女性朋友因神经系统过度紧张，而产生神经衰弱，引发溃疡病、冠心病和高血压等一系列疾病。

长期得不到高质量的睡眠还容易让女性朋友的大脑受到损伤，导致脑力早衰。

轻视早餐由于早上的时间比较紧张，很多女性在打理好家务之后就会自然地忽略吃早餐，或者随便吃一点。

于是很多女性很自然地就将早餐和午餐放到一块儿解决。

而将两餐放到一起吃，饭量就会比平时增加。

女性的胃部比较脆弱，在空了半天后突然进食很多，就有可能消化不及，出现胃痛、腹胀的情况。

特别需要明白的一点是，我们的身体在饿了太长时间后，对营养的吸收会更加有力，想要保持身材的女性，该审视一下自己的饮食习惯了。

感觉口渴才喝水很多女性总是忙家务或者工作忙到顾不上喝水，但是如果我们身体缺了水，就会导致口干舌燥、精神不振、浑身乏力，甚至容易使肝和肾的功能下降，从而引起一系列的疾病。

当我们感到口渴的时候，我们的体内早已是严重缺水的状态了。

中年女性比较容易息高血压，如果身体长期缺水，就会造成血容量不足、血液浓缩，使得血液的黏稠度变高，很容易诱发脑血栓等相关疾病。

多愁善感和爱发怒很多女性由于追求完美和比较要强，总是对自己身边的事物感到不满，于是动不动就发怒，也时常多愁善感，总觉得自己遭遇的就是不好的，总是不停地为家庭和单位操心。

事实上，经常发怒和生气、忧郁。

对身体有百害而无一利。

人的情绪直接影响着各项身体功能的正常运作，就像有人说的“一切顽固的忧愁和焦虑，都能够给疾病大开方便之门”。

常吃止痛药和失眠药在多项调查中，我们看出，很多中年女性朋友，通常需要服用安眠药才能够入眠，时间长了，都没想过尝试自然睡眠，总习惯在睡前服用安眠药。

<<女人不可不知的118个养生细节>>

而身体有些病痛的时候也总是依赖止痛药物。

但是这些药物一般都是通过抑制我们的神经来传导物质，以达到促眠或止痛的效果。

40岁以后，如果你还是习惯于长久使用这类型的药物，就会使得你的记忆持续降低，常常健忘。

<<女人不可不知的118个养生细节>>

编辑推荐

《女人不可不知的118个养生细节》编辑推荐：自古以来人类永恒不变的话题——健康与美丽。这里有女人永葆青春的秘诀，《女人不可不知的118个养生细节》可引领你走向真正的健康，成为最魅力、最幸福女性，此书被称为现代中年女性健康养生的指路明灯。当你在选择养生类书籍时，你可能有些茫然，但我告诉你，《女人不可不知的118个养生细节》是一本从头到脚无一不关照女性养生细节的全书，《女人不可不知的118个养生细节》内容丰富自然、通俗易懂又不失知识的浑度。

<<女人不可不知的118个养生细节>>

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>