

<<做健康美丽女人>>

图书基本信息

书名：<<做健康美丽女人>>

13位ISBN编号：9787501185061

10位ISBN编号：7501185069

出版时间：2009-1

出版时间：新华出版社

作者：中国营养学会 编著

页数：142

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>

<<做健康美丽女人>>

前言

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。

与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

近年来，消费者自我保健意识逐步增强，对营养知识的需求显著增加；各界宣传营养知识的力度加强，报刊、杂志和电台、电视台不断推出一些营养科普内容。

<<做健康美丽女人>>

内容概要

女人是花，成熟女人是绽放着的花，浓郁幽香的花，她们需要公众的共同关爱，同时更需要花儿们的自爱。

从一个受精卵开始，经历胎儿期、儿童期、青春期直至成年期，一个小女孩出落成一个水灵的大姑娘，就像一朵花儿慢慢绽放。

然而，花儿终究是会凋谢的，女人会慢慢步入到更年期。

那么女人在整个人生历程中会经历怎样的变化，了解这些变化及其机理，可以使我们更好了解自己，同时也可以采取相应的措施延缓花儿的凋谢。

为此，我们将晦涩难懂的医学知识化繁为简，编写了这本《做健康美丽女人》。

本书按照了解女人、呵护女人、魅力女人三个方面编写，了解女人篇从女人天生就自强和女人之所以为女人两部分阐述了女人身体及心理的一些变化及其变化的原因；呵护女人篇从雌激素、容颜、保养卵巢等方面阐述了如何根据女人身体及心理的一些变化在不同时期应采取的措施；魅力女人篇从身材保持及围绝经期的保养方面阐述了如何在成熟阶段保持女人的魅力。

<<做健康美丽女人>>

作者简介

韩萍，医学博士，郑州大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室主任、教授、研究生导师。
为中国营养学会第五届、第六届理事会理事。

研究方向：营养与疾病。

发表论文多篇，主编和参与编写著作10余部。

裴兰英，医学硕士，河南中医学院基础医学院讲师。

研究方向：营养与疾病。

发表论文多篇，参与编写著作10余部。

<<做健康美丽女人>>

书籍目录

序前言第一篇 了解女人 女人天生就自强 为什么说“姑娘好像花一样” 为什么说女人承受着比男人更大的责任？

为什么说女人比男人有着更顽强的生命力？

女人之所以是女人 为什么说“女大十八变，越变越好看”？

女性一生各阶段的生理特点 脂肪与女人的特殊姻缘 女性生殖器官的构造 外生殖器官 内生殖器官 女性特有的魅力来源——卵巢 传大的母性

第二篇 呵护女人 维持青春的秘密武器——雌激素 认识雌激素 雌激素与女人一生的关系 雌激素水平的变化及对身体的影响 测测您的雌激素 女人，拯救你的雌激素 如何补充雌激素 女人年轻的标签——容颜 健康肌肤的构造 容颜改变使青春黯然失色 为什么说“水是生命之源” 自由基——人体内的“恐怖分子” 自由基的来源 自由基的危害 自由基的清除 食物中的抗自由基成分 女性不能不吃的几种食物 番茄 菠菜 干红葡萄酒 坚果 花椰菜 燕麦 大蒜 绿茶 内分泌失调 内分泌推敲对女人的影响 药食两宜植物——野葛 女人的天敌——便秘 便秘——百害而无一利 如何防止便秘的发生 抵御便秘的法宝——膳食纤维 分血 保养卵巢，保鲜女人味 卵巢早衰人早老 卵巢早衰的原因 破译保鲜密码 瑜伽保养——安全的方式 不可抗拒的自然规律——衰老（增龄） 认识衰老 早衰预防 衰老是否可以延缓 饮食防衰老 与衰老有关的因素 维生素C抗衰老 维生素E——不可或缺的抗衰老力量 -胡萝卜素——全能抗衰老抗氧化物 硒——新的抗氧化物质 抗氧化营养素的强强联合 合理营养防衰老 在病与非病之间 你健康吗？

科学认识亚健康 何谓亚健康 亚健康的分类及主要内容 亚健康的原因 科学认识亚健康 正确处理亚健康 掌握调试的方法 对亚健康错误的处理方法 绿色疗法治疗亚健康 预防骨质疏松——运动与相关营养素的联合作用 更年期骨质疏松症 预防 治疗

第三篇 魅力女人 女人魅力的标签——身材 什么肥胖？

哪些情况下容易“发福”？

“发福”到什么程度就是肥胖？

标准体重评价法 体质指数法 腰臀比评价法 体成分评价法 肥胖对健康的影响 肥胖的饮食疗法 蛋白质 脂肪——女性的魅力之源 碳水化合物和能量不可少 蔬菜VS水果营养谁丰富？

解读更年期（围绝经期） 更年期常见问题 什么是更年期？

更年期等于停经期吗？

男性有没有更年期？

更年期都有症状吗？

更年期与体形胖瘦有关吗？

更年期妇女为何性格会改变？

更年期与肥胖 如何判断进入了更年期？

更年期会有哪些症状？

轻松度过更年期 国绝经期的胸闷方法（一）：药疗 什么是激素替代疗法 替代疗法有副作用 哪些人可以使用激素替代疗法 国绝经期的解决方法（二）：饮食调补 西医——平衡膳食 女人的膳食指南 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔 中医——食疗 什么食疗 食疗历史悠久 食疗的原则 食疗的基础——食物的性味与功效 药食同源，药补不如食补 雌激素与植物雌激素 植物雌激素——异黄酮 食补长期坚持才有用 更长期的简单食疗方 围绝经期的解决方法（三）：心疗 正确看待更年期 以积极的心态度过更年期 测测我有多大年纪 影响中老年女性的心理问题——抑郁症 典型病例 什么是更年期抑郁症？

更年期抑郁症的治疗 围绝经期的解决方法（四）：休疗 合理睡眠 有氧运动 什

<<做健康美丽女人>>

么是有氧运动？

你的运动是有氧运动吗？

有氧运动的类型 运动中的注意事项

<<做健康美丽女人>>

章节摘录

第一篇 了解女人女性生殖器官的构造
外生殖器官女性外生殖器官是指女性生殖器官外露的部分，也就是说可以用肉眼直接看到的部分，这部分又称为外阴部。

女性外阴部由五个部分组成：阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和阴道前庭。

阴阜位于外阴部的上方。

从青春期开始阴阜部皮下脂肪逐渐增多堆积，使阴阜隆起，并且开始有阴毛生长。

阴毛是女性第二性征之一。

女性阴毛的分布呈倒三角形，与男性阴毛呈菱形分布有明显区别。

你了解自己的身体吗？

女性大阴唇有很厚的皮下脂肪，皮肤内有皮脂腺和汗腺。

未婚女性两侧大阴唇自然合拢，可以遮盖住阴道口和尿道口，形成抵御外界污物及细菌侵入的自然屏障，减少阴道和尿道感染的机会。

女性分娩后大阴唇的合拢状态由于胎儿的扩张作用使之消失，大阴唇向两侧分开，因此，阴道口和尿道口暴露外界，增加了阴道和尿道受外界感染的机会，使阴道炎和泌尿系感染的发生率增加。

大阴唇内含有丰富的血管，当受到外力冲击时，易发生血管断裂，形成大阴唇血肿，需要急诊手术，切开血肿清除血块并结扎断裂出血的血管。

在大阴唇下方有一个腺体，称为前庭大腺。

该腺体通过导管开口于阴道前庭部。

它的功能主要是分泌润滑液以保持前庭部的湿润以及性交时提供润滑作用。

当腺体开口由于细菌侵入发生炎症而阻塞时，前庭大腺分泌的液体不能排出，使腺体扩张，形成囊肿。

小阴唇是位于大阴唇内侧的一对皱襞状组织。

阴蒂位于两个小阴唇交会处的顶端。

阴蒂是类似男性阴茎海绵体的组织，受外界刺激时有勃起性反应。

阴蒂顶端富于神经末梢组织，是极为敏感的女性性感组织之一。

<<做健康美丽女人>>

编辑推荐

健康来自营养，吃出的美丽更持久。

《做健康美丽的女人》由中国营养学会倾情打造！

权威、科学、实用！

中国营养学会始创于1945年，是由中国营养科技工作者组成的全国性的专业学术团体，是中国科学技术协会的组成部分，是发展我国营养科学技术事业的重要社会力量，是党和政府联系我国营养科技工作者的桥梁和纽带。

近年来，中国营养学会在卫生部、中国科协等上级领导下和社会各界的支持下，在全国举办营养科普知识讲座，开通专家咨询热线，在学会网站及报纸杂志上设专栏宣传营养科普知识，开展了多项科普活动。

<<做健康美丽女人>>

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>