

<<女人40懂健康会保养>>

图书基本信息

书名：<<女人40懂健康会保养>>

13位ISBN编号：9787504469243

10位ISBN编号：7504469246

出版时间：2010-10

出版时间：高松源 中国商业出版社 (2010-10出版)

作者：高松源

页数：291

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40懂健康会保养>>

### 内容概要

40岁的女人身心都会发生一些意想不到的变化，科学地面对这些变化，将对以后的生活打下良好的基础。

本书告诉40岁的女人如何做好身体、心理的保健，如何保护自己、完善自己、修饰自己，如何对常见疾病进行自我防治。

本书帮你健康、从容地度过这一人生的“多事之秋”，做一个健康、优雅、有活力的女性！

## &lt;&lt;女人40懂健康会保养&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 1 女人40, 认识身体那些事儿女人40, 人生的“多事之秋” / 340岁后女性的皮肤变化 / 4越来越不听话的月经 / 6日益脆弱的骨骼 / 8中年女性不“发福”其实很简单 / 10中年女性常见浮肿类型 / 12别让钙从骨头里悄悄溜走 / 4血管变硬心也累 / 6疲劳是中年女性健康的杀手 / 8每年妇科检查不能少 / 20

Chapter 2 女人40, 日常护理留住美丽容颜中年女性养颜按摩法 / 25减轻皱纹有妙法 / 26如何防治色斑 / 28特殊时期如何美容 / 31对付眼袋的困扰 / 33当心颈部泄漏你的年龄 / 35防晒不仅仅是年轻女性的事情 / 37如何避免“主妇手” / 40睡眠是中年女性容颜的“天然保姆” / 42中年女性要预防乳房下垂 / 44中年女性紧身束腰不可取 / 46女人40肌肤依旧水润紧致的秘诀 / 47呵护秀发抗衰老 / 49眼睛不老的秘密 / 5140岁女人的护肤大“膜”咒 / 53

Chapter 3 女人40, 吃对了才能越吃越水润找出食物里的“不老仙丹” / 59消降皱纹的食物 / 62多吃五谷杂粮 / 64延年益寿最是粥 / 67喝豆浆能够抗癌养颜 / 6940岁的女人必补维生素 / 71中年女性防治高血压的饮食方案 / 73吃甜食过多易疾病泛滥 / 76防治中年女性头发早白的食物疗法 / 77中年女性美胸食疗法 / 78电脑族每天必喝的四杯茶 / 81上班族的午餐吃什么好 / 82健康饮水有法循, 教你做个“水美人” / 84

Chapter 4 女人40, 滋补保健让衰老来得慢一些补血, 那一抹红润色彩 / 89中年女性用红豆滋补要比绿豆好 / 91哪些食物能补雌激素 / 93“性福”是可以补出来的 / 94药食双补, 女人40一定要滋阴 / 97帮助中年女性增强免疫力的食物 / 100脾胃两旺的进补秘诀 / 103常给肝脏减减负 / 106保你“肾气灵人” / 109

Chapter 5 女人40, 科学运动留住美丽和健康女人40的运动保健原则 / 15找到适合自己的运动项目 / 17女人40, 常练瑜伽是时尚 / 20被你忽视的: 正确散步你会吗 / 22慢跑——最完美的健身运动 / 24室内健美操, 简单易学好处多 / 2640岁的芭蕾, 带着微笑去运动 / 28中年女性多扭腰步行 / 31游泳: 40岁女人的明智选择 / 33简单实用的室内减肥运动 / 35太极拳——中年女性的养生新潮流 / 38跳绳对中年女性有独特的保健作用 / 40

Chapter 6 女人40, 像呵护花一样呵护身体器官呵护子宫——中年女性的必修课 / 145呵护卵巢——保鲜你的女人味 / 47养肝护肝, 让你看起来更年轻 / 50中年女性要拥有一口好牙齿 / 52盆腔炎的预防调护 / 55...

...Chapter 7 女人40, 养血通络使身心更舒爽Chapter 8 女人40, 体内排毒让身体更轻松Chapter 9 女人40, 用心对等更年期Chapter 10 女人40, 别让不良习惯危害身心健康Chapter 11 女人40, 好心情是健康的灵丹妙药

## <<女人40懂健康会保养>>

### 章节摘录

因此，女性对于呵护自己的骨骼应该相当重视。

如果有什么是上天要我们耗费一辈子的时间去照顾的，那坚固而又脆弱的骨骼一定得居其一。

为了更好地预防这种危险的发生，进入中年的女人有必要留心一些注意事项和适当地采取一些措施。

1.要注意不要让自己太过瘦弱太瘦小的人容易发生骨质疏松和骨质疏松性骨折，因此保持适当的体重非常重要。

但是，不少女性在生产后或者进入中年以后，都为了让自己看起来年轻一些，而刻意地减肥，甚至采取一些绝食、吃减肥药、强运动的极端方式。

以保持完美身材。

殊不知，体重短期下降过快会影响骨密度，导致骨质疏松。

在减去脂肪的同时，也减掉了骨量，年纪轻轻就患上骨质疏松症状。

2.要保证钙的摄入在日常饮食中，我们应选择含钙、蛋白质高的食品，如排骨、蛋、豆类及豆制品、虾皮、奶制品，还有海带、海菜、乳酪、芹菜、木耳、柑橘等。

还应适当补充维生素D，或增加日光照射及运动量。

如果脾胃功能衰弱的人，可以选用中药补脾健胃，保证脾胃功能正常。

## <<女人40懂健康会保养>>

### 编辑推荐

《女人40懂健康会保养》：三分医，七分养，十分防，帮你从容地度过这一人生的“多事之秋”。40岁的女人身心都会发生一些意想不到的变化，科学地面对这些变化，将对以后的生活打下良好的基础。

《女人40懂健康会保养》告诉40岁的女人如何做好身体、心理的保健，如何保护自己、完善自己、修饰自己，如何对常见疾病进行自我防治。

《女人40懂健康会保养》帮你健康、从容地度过这一人生的。

“多事之秋”，做一个健康、优雅、有活力的女性！

20岁时的美星上天赐予的，40岁开始的美是自己创造的。

每一个40岁以后的女人都终身受益的健康法则。

<<女人40懂健康会保养>>

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>