

<<女人四十更美丽>>

图书基本信息

书名：<<女人四十更美丽>>

13位ISBN编号：9787535943200

10位ISBN编号：7535943209

出版时间：2008-1

出版时间：广东科技出版社有限公

作者：邓宇斌 编

页数：266

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>

<<女人四十更美丽>>

内容概要

中国要全面建设小康社会，人们更加关注健康、追求健康、享受健康。

一个热爱生活的人往往健康，保持持续健康是对自己生命的崇高的责任。

只有充沛的生命活力，才可以抵抗各种疾病，度过人生的各种难关，努力追求事业的成功，迎接人生的挑战。

一些人饱尝壮志未酬的痛苦，就是因为他的健康状况出了问题，成了人生的一大憾事。

要使自己成为最好的医生，首先要有科学的知识。

《男人四十更健康》、《女人四十更美丽》正是向您传授如何自我保健，如何早期发现身体异常的科学知识。

与一般的保健著作相比，本书有两个鲜明特点：其一，内容并非求全责备，而是抓住中年人最常见的健康问题，如高血压、代谢病、职业病、焦虑症等深入探讨；其二是贯穿了祖国医学对中年人保健的独到知识，包括食疗和中医药治疗等等。

本书通过具体实例，由中山大学医学院病理生理学、内科学、中医学、心理学、营养学、运动学等方面的临床第一线专家讲解。

通过专家点评、专家支招等方式为现代都市白领从多角度讲授最重要的中年保健知识和新的健康理念“女人如花重呵护”、“男人如车重保养”，细致道出保持中年健康的秘诀。

一本好书可改变一个人的命运；一个全新的健康理念可以保障一个人的一生健康。

良好的健康状况是你拥有的最大财富。

你将会从该书中获得重要事实及良好建议，使你的身体保持持续健康，你还会从中学会一些对策预防一些亚健康及慢性病的发生，改变影响影响你身体健康的不良因素。

该书为你提供了一个简单而全面的计划，也为你推荐了有益健康的食谱以及可提高生活质量的良好生活方式。

<<女人四十更美丽>>

作者简介

邓宇斌1962年生于北京，1994年毕业于上海第二医科大学，获内科博士学位。

师从陈顺乐、黄铭新教授等良师习医，在临床疾病诊治上受益良多。

1994～1996年在中山医科大学做博士后研究人员，1998～2000年留学法国巴黎第七大学圣路易医学院，师从法国科学院院士、血液病专家

<<女人四十更美丽>>

书籍目录

1 女性白领的生活现状及改造建议 女性白领——苦涩的美丽 认识都市过劳一族 中年女性的生理特点 女人如花重呵护 不同年龄段的女士护肤要点 自然平衡的五大健康理念 关爱身体从自己做起 正确处理慢性疲劳2 女性白领的最佳生活方式 合理膳食——“三高三低”和“豆制品” 运动并快乐着 有氧运动 几种适合办公室女性的运动 做个“睡美人” 自信与宽容雕刻气质美女 最佳的生活方式 保持良好的情绪与心态3 讨厌的肥胖症 产后肥胖——女性美丽的天敌 中年女性，不可忽视的肥胖症 到底多重才算胖 吃得多、运动少是肥胖的根 中年女性肥胖的生理变化 中年减肥，难与不难 拿什么来治你，反复发作的肥胖 减肥餐 饥饿疗法4 现代富贵病——糖尿病 认识糖尿病 你有糖尿病吗 糖尿病，黄灯指数在哪里 是什么引发中年女性患糖尿病 糖代谢紊乱打破体内平衡 合理的治疗最重要 药汤疗法5 吃出的脂肪肝 办公室“坐”出脂肪肝 减肥不当警惕脂肪肝 脂肪肝是如何形成的 是谁诱发了脂肪肝 哪些女士最有可能患脂肪肝 中年女性的生理代谢特点 自然健康平衡理念 科学饮食养生6 光顾帝王的高尿酸血症 “帝王病”光顾白领女性 认识“帝王病” 剖析“帝王病” 防治“帝王病” 痛风的饮食建议7 无声杀手高血脂 认识高血脂 是什么引发中年女性患高血脂 高危人群有误区 专家支招 高脂血症的中医食疗8 导致英年早逝的冠心病 识别冠心病 谁易患冠心病 是什么引发中年女性患冠心病 冠心病患者的行为模式 防治冠心病的实践 冠心病的中医食疗9 减肥不当引起的营养性贫血 不当减肥 = 营养不良 = 贫血 什么是贫血 缺铁性贫血是“富贵病” 贫血——女性健美大敌 早期预防贫血，拥有健康美 防治贫血，“铁”定重要 膳食治疗 女人贫血的经典食疗方10 流行的骨质疏松症 骨质疏松，无声无息的流行病 什么是骨质疏松症 哪些人容易患骨质疏松呢 您是潜在的骨质疏松症患者吗 骨质疏松事出有因 骨质疏松，“影子杀手” 骨质疏松防治“三步曲” 中青年时多“存”钙 骨质疏松，补钙首当其冲 合理烹调，巧妙搭配，促钙吸收11 坐出来的腰肌劳损 不良工作习惯导致的腰肌劳损 认识腰肌劳损 哪些中年女性易患腰肌劳损 预防与治疗腰肌劳损的方法 食疗辅助治疗腰痛方女性被困的类风湿性关节炎 多事之秋的女性 什么是类风湿性关节炎 是什么引发中年女性患类风湿性关节炎 如何确定类风湿性关节炎 预防关节炎的对策 治疗关节炎的方法 中医食疗13 抑郁症就在我身边 抑郁离精英们有多远 中年女人的心理特点——第二青春期 你有抑郁吗 是什么引发了抑郁 为什么女人更容易陷入抑郁 抑郁症的防治 健康食物协调你的情绪 抑郁症的中医食疗14 关注女性更年期 更年期女性——多变之秋 什么是更年期综合征 百变多端的更年期综合征症状 为什么会出现“百病缠身”的症状 您进入更年期了吗 警惕更年期提前或隐性更年期 更年期常见的心理状态 更年期性行为变化 自我调整与自我保健 注意营养保健 中医中药治疗15 告诉你身体各系统的自然保健 疲劳综合征瞄上白领女性 中年各系统的生理变化 投资健康六戒 中年健康十大标准 专家推荐的养生理念 运动调节贵坚持 身体各系统的饮食调理 延年益寿养生法 特别关注美丽的你16 传统中医的四季养生 传统的四季养生 利用中医养生理论来调节一年的生物节律钟 如何养神或形神兼养 春季（立春到立夏）养肝 夏季（立夏到小暑）养心 长夏之季（小暑到立秋）养脾 秋季（立秋到立冬）养肺 冬季（立冬到立春）养肾 “春夏养阳，秋冬养阴”——四季养生之总纲17 适合中年女性的保健运动 体育运动的好处 运动处方的概述 适合中年女性的保健运动255

<<女人四十更美丽>>

章节摘录

插图

<<女人四十更美丽>>

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>