第一图书网, tushu007.com

<<女人身心性保健百科>>

图书基本信息

书名：<<女人身心性保健百科>>

13位ISBN编号：9787537552707

10位ISBN编号：7537552703

出版时间：2012-7

出版时间：河北科技出版社

作者：郑国权

页数：351

字数：360000

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

内容概要

女性是美丽的，也是脆弱的。
要想拥有健康美丽的一生，就得从身、心、性3方面着手，为自己构筑一道健康的防火墙。

本书从女性的身体保健入手，对女性的每一个人生阶段，特别是女性的几个特殊时期都做了全面详实的阐述，让女性在提高自身的保健意识同时，注意生活中的每一个细节。
心理保健部分则重点讲述了自我情绪的调控及个人气质修炼的方法，让自己做一个心理健康的知性美女。
性保健部分则就女性关心的新婚期、孕育期、中年期及更年期的性保健进行了科学的指导，让女性大大方方追求自己的性福生活。

作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医疗系，曾任吉林省三甲医院临床主任，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。

现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任，东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅长围产期保健及不孕不育疾病。

从医20余年，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段维养积累了丰富的经验。

第一图书网, tushu007.com

<<女人身心性保健百科>>

书籍目录

第一篇 女性身体保健——做最健康的美女
有健康，女性的美丽才能长久
身体健康是美丽的物质基础
简单四招，看你的身体是否健康
肾虚让女性不再美丽
女性肾虚的表现及改善方法
内分泌失调，女性美丽健康的天敌
乳腺纤维腺瘤，20几岁女性美丽的杀手
乳腺增生，30几岁女性美丽的敌人
妇科疾病是女性的健康杀手
测一测你的免疫力强弱
全面提升你的免疫力
无法怀孕，让女性的美丽存在缺憾
饮食保健，吃出最健康的女性
营养均衡让女性气色更好
女性膳食平衡5层宝塔
女性要遵循的四项饮食原则
女性应抛弃的不良饮食习惯
养成饭前喝汤的习惯
吃饭细嚼慢咽的养生之道
女性一生应该吃的15种排毒食物
喝对豆浆，让女性更加健康美丽
补钙是女性一生的事业
补钙应以食补为主
多吃补铁食物让女性脸色红润
女性皮肤保养的饮食原则
多吃美容食物，帮你抵御黄褐斑
女性健康杀手——过量吃甜食
女性饮食减肥的4大绝招
女性应该这样喝咖啡
改善经期问题的营养调理
手脚冰凉女性的饮食救星
人工流产后的补养食疗方案
中老年女性宜常吃的食物
中老年女性祛除皱纹的饮食
这些食物帮女性延缓衰老
运动保健，动出最有活力的女性
常运动的女性青春常驻
让女性健康一生的运动方案
适合职场年轻女性的健身运动
常练瑜伽，身心健康更美丽
瑜伽能助女性预防卵巢早衰
可在家做的简易瑜伽
电脑族女性要多做保健操
做仰卧起坐赶走妇科病

让小腿更纤细的运动处方
女性要留心“运动型伤害”
女性运动要注意的7件事
特殊时期运动的健康提示
孕妇健身操
产后体形恢复操
日常保健，健康始于良好的生活习惯
不良生活习惯是女性的健康杀手
女性要培养健康的生活方式
日常生活中的5个“不能等”
女性要走出这些健康误区
鞋跟太高有害女性健康
不宜经常剔牙和挖耳
为了健康，应少过夜生活
提高睡眠质量的4要素
女性如此睡觉有损健康
女性提高睡眠质量的方法
常见头痛病的缓解方式
女性乳房的日常护理
女性如何正确地清洗乳头
预防乳房疾病的6个建议
乳房自我检测的2种方法
乳房检查可以早期发现乳腺癌
乳房疼痛的7种常见原因及对策
如何保养你的子宫
如何保养你的卵巢
阴道炎的症状及预防措施
子宫颈癌的症状及预防措施
三春保健，变特殊时期为黄金保养期
女性青春期保健的重要性
少女何时开始戴胸罩
少女月经期的保健
月经期间养颜秘籍
预防痛经的有效措施
月经不调怎么办
少女不要乱吃避孕药
孕期日常保健与护理
孕期如何预防妊娠纹
孕期如何祛除黄褐斑
产后保健的重要性
产后保健与自我护理
产后瘦身应注意什么
产后抑郁的预防措施
更年期保健的重要性
更年期保健从日常生活入手
顺应四季调理更年期
更年期也需要避孕

适合更年期女性的避孕方式
更年期不宜使用的避孕方式
正确对待更年期的症状
进入更年期，需要补充雌激素
更年期补充雌激素的作用
雌激素的食补原则
补充雌激素的食物选择
第二篇 女性心灵鸡汤——做个知性美女
养颜先养心，由内而外散发女性魅力
优雅的风度是内在美与外在美的结合
“心”美的女性更美丽
女性心理健康的标准
女性心理老化的15个表现
女性青春期的心理保健
女性失恋后的自我心理调节
女性妊娠期的心理保健
女性更年期的心理保健
现代女性的养心秘诀
修身养性，提升自我涵养
女性要学会自我安慰
精神过度紧张要不得
清理情绪垃圾的自我调节法
抑郁是女性健康的大敌
把忧虑挡在一米之外
克服孤独，让心晒晒太阳
心理压抑时，把积郁释放出来
遇到挫折也要笑一笑
及时制怒，别让怒火灼伤自己
相信自己，自信的女性最知性
自信的女性最美丽
自信是漂亮女性的法宝
自信的女性更受欢迎
女性不自信的原因
自我怀疑是自信的大敌
超越自卑，找回你的自信
学会肯定自我存在的价值
这些行为能让你变得更自信
女性独立是自信的前提
青春少女如何让自己更自信
职场女性如何让自己更自信
更年期女性如何让自己更自信
老年女性如何让自己更自信
做豁达女性，宽容是养心的法宝
宽容，让女性与众不同
宽容的女性最具亲和力
宽容带来双赢结局
多一点豁达，心才会更轻松

怎样在生活中培养宽容的心态
克服猜疑心理，宽容会很容易
克服嫉妒心理，宽容会很容易
理解是宽容的基础
善待别人就是善待自己
留点余地，得饶人处且饶人
忘记伤害让你变得更豁达
生气是用别人的错误惩罚自己
“小心眼”的时候，把心放宽些
保持随和，但不可过度
宽容，并非没有原则
做智慧女性，及时将压力转化成动力
不同年龄的女性都面临压力
压力过大，压垮女性健康
压力过大会表现出的症状
不必给自己完美的负担
心中无压力，社交更轻松
心理压力化解妙法
通过自我暗示转化压力
“婆婆妈妈”也可减压
找个倾诉对象，把不良情绪发泄出来
学会将压力转化为动力
积极的看待挫折
如何减轻压力引发的焦虑
女性应当回避的错误减压方式
少女如何缓解学习压力
如何缓解职场上异性带来的压力
职场女性该如何应对工作压力
管理好时间，从根本上消除压力
值得职场女性一试的减压方法
处理好与丈夫的关系
处理好与婆婆的关系
处理好姑嫂及亲友之间的关系
处理好忙与闲的关系
善待自己，忙里偷闲做女性
第三篇 女性性保健——做最“性”福的女性
新婚蜜月，别为一时快乐酿成终生遗憾
婚前保健须知
新婚之夜预备知识
婚期与经期相撞怎么办.
消除初次性生活的恐惧
新婚期怎样才能达到性和谐
如何应对女子新婚不适症
新婚女性如何保护私处
蜜月选用哪种避孕方法好
新婚同房要防止哪些问题
每次行房都见红是怎么回事

女性外阴损伤的防治方法
性放纵有碍身体健康
如何防止新娘蜜月综合征
如何应对新婚尿道综合征
日常性保健，关系女性一生的“性”福
和谐性生活令女性更健康
影响女性性欲的10大原因
女性应遵循的7大性爱原则
美满的性生活需要相互沟通
性保健操助你提高性趣
性生活中女性要规避的9大禁忌
女性羞于启齿的9大“性问题”
经期行房会埋下不孕根
警惕这些性爱习惯
禁吃避孕药的10种女性
8种错误的避孕观念
选择最佳避孕方式
女性上环后应注意什么
女性人工流产要谨慎
孕期性生活要有所节制
妊娠早期和晚期不宜过性生活
孕中期安全性生活
中年女性如何营造和谐性爱
为你的性生活增加一点新鲜感
产后性保健，打造产后性福生活
产后亲密“过早”的后果
产后多久可以开始性生活
测一测，是否可以重涉性福之旅
产后恢复性生活的建议
产后性生活应维持多长时间
产后“第一次”需注意什么
如何应对产后性生活出血
如何防止生孩子后性快感的减退
产后女性性冷淡的原因
做一个有性趣的新妈妈
产后一定要做“阴道紧缩术”吗
改善产后阴道松弛的小方法
产后性生活五忌
认清这些产后避孕误区
产后采取什么避孕措施
更年期性保健，别让焦虑赶走你的性福
更年期女性性心理的变化
更年期女性性功能的变化
更年期女性并未丧失性功能
更年期女性更需要性生活
如何调适更年期性生活
如何增强更年期女性的性欲

如何让更年期的性爱更加完美
有助改善性能力的营养素
饮食改善更年期性能力
当心不当饮食破坏“性”致
更年期性障碍的应对方法

章节摘录

版权页： 插图： 女性通常会遇到几个特殊时期，如月经期、孕育期、哺乳期、更年期，在这些特殊时期里，身体可能会出现种种不适，在运动时就要注意以下几个方面，以免对健康造成危害。
（1）月经期间 在经期，女性仍可以参加适当的体育活动，如徒手体操、乒乓球、太极拳等。
这些活动可以改善盆腔的血液循环，增加经血流量，帮助排出体内污血，促进子宫内膜脱落，并有助于调节大脑的兴奋和抑制过程，保持精神愉快，减少烦躁情绪和不适感。
患有痛经的女性在经期坚持做医疗保健体操，可减轻疼痛的症状。
只有个别经期反应特别强烈者才不能参加体育活动。
女性在经期要避免高强度或者接触寒凉刺激的运动，如长跑、仰卧起坐、快跑、跳绳等，以免使盆腔的血液循环加快，引起月经过多或经期延长；避免游泳。
应当进行散步、广播体操、慢跑、原地投球等动作缓和的运动。

媒体关注与评论

内容丰富，简单实用，对于平时就注重保养的女性来说，这是一本不可多得的保健枕边书。
无论是女性平时忽视的问题，还是一些羞于启齿的问题，书中都有详细的讲解。
非常适合休闲的时候拿出来看看。
——萌er琪琪（高级白领）　　女人身体和心理都健康，才能美得由内而外。
这本书告诉了我们很多关于女性健康的详细问题和解决办法，每天读一点，做幸福女人！
——张雅（公司职员）　　女性要想美丽永恒要从20几岁就开始学会保养自己，身心健康，自然容光焕发。
很高兴能有这么一本专门为女性写的美丽秘籍。
每天读几页，美丽就在眼前啦。
——淡而无裳（美容顾问）

编辑推荐

《女人身心性保健百科》编辑推荐：1、真正的可读实用。
现在市面上关于女性保健的书较多，但真正实用的不多。
《女人身心性保健百科》全方位、多视觉地介绍了女性朋友在不同人生阶段的保健方法。
2、真正的精美版式。
版式活泼、插图精美，较多的小贴士点缀其中，图文并茂，让女性朋友在获取知识的同时又有一种美的享受。
3、真正的权威性。
《女人身心性保健百科》是由多名女性保健专家联合执笔，各自就自己专长进行了深入浅出的讲解，让女性朋友一看就懂，一学就会，一用就灵。

名人推荐

内容丰富，简单实用，对于平时就注重保养的女性来说，这是一本不可多得的保健枕边书。
无论是女性平时忽视的问题，还是一些羞于启齿的问题，书中都有详细的讲解。
非常适合休闲的时候拿出来看看。
——萌er琪琪（高级白领）女人身体和心理都健康，才能美得由内而外。
这本书告诉了我们很多关于女性健康的详细问题和解决办法，每天读一点，做幸福女人！
——张雅（公司职员）女性要想美丽永恒要从20几岁就开始学会保养自己，身心健康，自然容光焕发。
很高兴能有这么一本专门为女性写的美丽秘籍。
每天读几页，美丽就在眼前啦。
——淡而无裳（美容顾问）

第一图书网, tushu007.com

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