

<<女人一生要注意的100个健康细节>>

图书基本信息

书名：<<女人一生要注意的100个健康细节>>

13位ISBN编号：9787538859843

10位ISBN编号：7538859845

出版时间：2009-4

出版时间：冯若 黑龙江科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：冯若

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>

<<女人一生要注意的100个健康细节>>

前言

现代女性一人要担负多重责任，在内要操持家务，照顾老、幼，在外要忙于工作，打拼事业。女性在精神与身体上的压力都越来越大，以至于常常忽略自己的健康状况，甚至根本无暇顾及，结果导致健康在无形之中一点一点地被吞噬，由此落下了一身疾病。

然而，大多数被疾病困扰的女性常常不明白自己的身体为什么会这样那样的问题，其实，根源就出在平时所忽略的各个生活细节之中。

生活中的细节不只会影响女性的工作、学习效率，对女性的身体健康更是有着深远的影响。

事实上，女性易患的很多疾病都是因为不注意生活细节造成的。

生活中，很多女性都有这样的经历：头发没干便急着睡觉，经常染发、烫发，为了减肥不吃早餐，总穿塑身裤以塑造完美身材，经期不注意饮食，孕期狂吃滥补……也许你根本不认为这些习惯有什么问题，可事实却是，这些小细节正是威胁健康的隐患，倘若不加注意，一些健康细节甚至会影响女性的一生。

“千里之堤，毁于蚁穴”，长期不注意生活细节，不健康的生活习惯可能会使女性引病上身，甚至危及生命。

以最常见的现象来说：很多女性上班坐着、回家上网坐着、上下班乘车坐着，但谁能想到每年有200多万人竟然是死于“久坐”？

想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

女人的一生，需要注意的健康细节有很多。

有时候，就是因为忽视了这些健康细节或是对健康细节一直存在着错误的认识，所有才有那么多的女性患上了高血压、关节炎、乳腺癌、子宫肌瘤等种种疾病。

“健康的生活细节是健康的银行，不良的生活细节是健康的监狱”，如果你爱自己，爱自己的身体，爱自己的生活，就应该从细节做起，在日常生活中纠正自己不良的生活和工作习惯。

健康不是一蹴而就的事情，它需要一个循序渐进的过程，这就需要每一位女性从身边不起眼的小细节做起。

本书倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了女人一生当中必须注意的100个健康细节，这些健康细节是女性日常生活中最常见、也最容易忽略的，而正是这些小细节给女性的健康带来了很大威胁，甚至影响到她们一生的幸福。

本书带领女性朋友认识忽略健康细节带来的危害，并提出了科学的解决方法。

例如，有很多女性为了减肥或是早上赶时间上班，常常不吃早餐，这种饮食习惯不但无益于减肥，相反更容易导致肥胖，而且还会引发营养不良、便秘，甚至是糖尿病、胆结石等多种疾病，正确做法是选择营养均衡的食物作为早餐。

本书通过科学的分析、通俗易懂的语言，帮助广大女性了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，摆脱不良的生活和工作习惯，让自己更健康。

健康是获得其他资本的前提条件，注重健康细节，是拥有健康身体的最佳方法。

女性朋友只有从现在开始，注意健康细节，关注自身健康，才能使自己体格健壮、精力充沛，由此更好地支撑起社会的半边天。

为了一生的幸福，请从这100个健康细节开始做起吧。

<<女人一生要注意的100个健康细节>>

内容概要

《女人一生要注意的100个健康细节》倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了女人一生当中必须注意的100个健康细节，这些健康细节是女性日常生活中最常见、也最容易忽略的，而正是这些小细节给女性的健康带来了很大威胁，甚至影响到她们一生的幸福。

《女人一生要注意的100个健康细节》带领女性朋友认识忽略健康细节带来的危害，并提出了科学的解决方法。

例如，有很多女性为了减肥或是早上赶时间上班，常常不吃早餐，这种饮食习惯不但无益于减肥，相反更容易导致肥胖，而且还会引发营养不良、便秘，甚至是糖尿病、胆结石等多种疾病，正确做法是选择营养均衡的食物作为早餐。

《女人一生要注意的100个健康细节》通过科学的分析、通俗易懂的语言，帮助广大女性了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，摆脱不良的生活和工作习惯，让自己更健康。

<<女人一生要注意的100个健康细节>>

书籍目录

头发没干时，别急着入睡用心呵护防脱发对瘡子不要等闲视之面部痘痘不要硬挤只在非常必要的时候使用滴眼液刷牙别忘刷舌头鼻子养护不当招惹鼻炎穿耳洞要谨慎枕头太高损颈椎沐浴时用3分钟自检乳房纤纤玉手别交给街头“美甲师”吊带衫美丽也“冻人”仰卧起坐要得法不应盲目清除体毛塑身裤不应总穿不要忽视臀部的健康做家务时要保护关节让脚从高跟鞋中解脱出来和宠物嬉戏后要认真洗手新衣服别迫不及待穿隔年的衣服要进行曝晒后才可以穿在干净的床上裸睡洗澡时间不要过长用天然花香或果香代替芳香剂多享受早晨的阳光不要把手机放在枕边提醒自己每天保持好心情决不强迫自己控制情绪每天多做几次深呼吸每年定期体检注意保持稳定的体重了解自己的家族病史不坐在马桶上看报纸决不能沾染吸烟的恶习别在临睡前服药劳逸结合，打造健康生活办公桌前坐姿端正午休时不要与电脑面对面定期检查化妆品的保质期洗澡后1小时再化妆面霜不能替代眼霜脸部卸妆要彻底染发频率控制在半年一次植、烫睫毛有健康隐患做美容小手术前要谨慎让两边的牙齿都动起来通过运动而非手术来塑造身材丝巾不要系得过紧去正规的医院而非美容院接受按摩不要因减肥影响健康在食谱中添加杂粮和蔬菜重视早餐就餐方式要健康饭前饭后要有好习惯饭前吃水果胜过饭后觉得还可以再吃半碗饭时，离开餐桌不要等到口渴的时候才喝水补血不如先补铁不吃肉可能老得快控制盐的用量女人也要补肾每天早上喝一杯淡盐水少量饮酒有好处每天一杯热牛奶适当吃点巧克力，身体更健康远离可乐等碳酸饮料定期清理冰箱别太青睐营养药如非必要不要使用卫生护垫丁字裤不适宜日常穿着用温水清洁私密处不要避讳查看分泌物性生活前后需注意别让生育能力透支养成记录生理周期的习惯经期要忌口月经期间的卫生保健按摩缓解痛经经期只穿无钢圈内衣经期运动守则卫生巾更要讲“卫生”怀孕期间忌泡热水澡准妈妈不要太贪吃准妈妈忌滥补营养准妈妈也可以享受性生活怀孕时注意预防感冒大着肚子如何睡别把剖腹产当分娩捷径准妈妈的爱美之心要有所收敛产后不宜多吃鸡蛋警惕更年期综合征更年期女性更应注意饮食游泳池里要当心游泳后的注意事项滑雪时要防止摔倒以外的伤害女性打网球时要小心运动伤害舞蹈，跳出健康来别沉迷十字绣时常变换锻炼方式瑜伽锻炼要量力而行

<<女人一生要注意的100个健康细节>>

章节摘录

1 头发没干时，别急着入睡每位女性都希望自己有一头健康的秀发，所以女性对头发的呵护几乎是无微不至的。但在头发的日常护理中，总存在一些误区，如果不加以注意，不但会影响头发的质量，甚至还会影响身体的健康。

很多女性都习惯在晚上临睡前洗头发，然后带着湿漉漉的头发便入睡了。这种习惯很不好，会让人在第二天起床后感觉昏昏沉沉、头痛乏力。这是因为人处于睡眠状态时，头部的血液供应较为迟缓，抵抗力较弱，头部的热量会被头发上的水分带走，进而影响到头部的血液循环，长此以往势必导致气滞血淤、经络阻闭，形成健康隐患。所以，一定要等头发干了之后再睡觉。

头部是人的中枢神经所在地，中医理论认为：“头为诸阳之会，又为精明之府，中藏脑髓。”故头部系一身之主宰，对于控制和调节人体的生命活动起着极其重要的作用。做好头部的保健不仅有益于头发的保养，更有利于身体的健康。

<<女人一生要注意的100个健康细节>>

编辑推荐

《女人一生要注意的100个健康细节》提出了女人一生中必须注意的100个健康细节，详细说明了忽略健康细节所带来的严重后果，引导女性读者正确认识健康细节的重要性，给予了正确处理健康细节的科学方法。

只有关注健康细节，学会正确处理健康细节，才能使自己更健康。

趴在办公桌上午休容易患上乳腺增生、乳腺癌，最好是躺下来休息。

不吃早餐可能导致胃炎、糖尿病等疾病，一定要吃早餐，而且要吃好。

经期运动过量会导致月经失调、子宫内膜异位症，适量运动才有益健康。

新衣服买回来就穿可能会诱发癌症，一定要先洗再穿。

细节决定女性健康，关注一生健康细节。

细节决定健康，忽略健康细节不只会引病上身，甚至可能危及生命，这对女人的一生产生重要影响，因为健康是女人一生幸福的根基。

女人的一生，需要注意的健康细节有很多。

只有正确认识健康细节对健康的影响，关注健康细节，告别不健康的生活方式，才能提高健康水平，享受生活中美好的事物，才能幸福一生。

<<女人一生要注意的100个健康细节>>

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>