

<<女人四十做自己的医生>>

图书基本信息

书名：<<女人四十做自己的医生>>

13位ISBN编号：9787802035874

10位ISBN编号：7802035872

出版时间：2009-1

出版时间：刘静贤 中国妇女出版社 (2009-01出版)

作者：刘静贤

页数：270

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>

## <<女人四十做自己的医生>>

### 前言

40岁对于女人来说也许真的是一道坎，是一道不得不迈的坎。

上有老下有小，中间还有工作和生活，没一样不需要自己以百倍的精力去应付。

可偏偏在这个节骨眼儿上，生理状况也是警报频频。

不知道从什么时候开始，自己的一些生活习惯都悄悄地改变着，原来每天晨起喝一杯凉白开是保持多年的习惯，现在只好乖乖地喝温开水。

如果你还敢像当年一样灌一杯凉水下去，你的胃一定会和你闹脾气，让你不舒服一阵子；以往的夏天都是大秀美腿的时候，可今年却穿了一个夏天的长裤，办公室里的冷气怎么就直往骨头里钻呢……“不惑”是40岁的代名词，可面对那么多问题，40岁的女人又怎能不惑？

与前几年相比，工作虽然更加得心应手，但是生活更为忙碌，精神上也压力重重。

说来也奇怪，忙的时候还是生龙活虎的，一点也不觉得累，可是空闲下来，就觉得整个人快瘫倒了，像要散架一样。

不管愿意与否，生理上的变化犹如发生在体内的革命，已经悄悄地开始了。

这些微小的生理变化，却产生了一系列意想不到的问题，甚至让你控制不住自己的情绪，做出自己都想不到事。

任自己怎么小心护理，岁月的风霜还是在脸上写下了人生阅历，一颦一笑间眼角的皱纹依稀可见……

让这一切都顺其自然自由发展下去吗？

那怎么可以140岁的女人都是智者，她们不会让生活的重心里没有了“我”。

意识到问题的存在，就一定要寻求解决办法。

她们一定会找到一个支点，让生活建立起新的平衡。

也许你还没有建立起生活的新平衡，还在寻找40岁的支点，那么一起来读读这本书吧。

本书就是告诉40岁的女人，该如何保护自己、完善自己、修饰自己……对40岁女人的身体、心理进行透彻的分析，引导你一步一步地关注自己的健康、自己的心理，继而教你如何学会做自己健康的医师、容貌的美容师、心理的辅导师……帮你健康、从容地度过这一人生的“多事之秋”，拥有持久的魅力、健康的心理和身体，做一个受人尊敬、喜爱的中年女性！

本书共分八章，阐述了健康问题对于40岁女性的重要性，40岁女性的身体与心理特征，同时告诉40岁的女性如何做好身体、心理的保健，并教会读者对常见疾病进行自我防治。

本书在编写过程中，得到了刘月秀、石娟、袁小蕊、李志华、毛林、张维思、黄凤祁、郑小兰、李文勇、吴行达等大力支持，在此一并致谢！

## <<女人四十做自己的医生>>

### 内容概要

本书详尽地阐述了健康问题对于四十岁女性的重要性，以及四十岁女性的身体与心理特征，告诉四十岁的女性如何做好身体、心理的保健，并教会读者对常见疾病进行自我防治。

四十岁的女人要关爱自己的身体，关注自己的心理学做自己的医生、美容师、心理咨询师，健康、从容地度过四十岁这一“多事之秋”。

## <<女人四十做自己的医生>>

### 作者简介

刘静贤，女，满族，北京人，京城四大名医施今墨的第三代传人，中医脾胃病专家，副主任医师，高级营养师，中医养生保健专家。

生于1952年6月29日，1977年毕业于首都医科大学中医系，北京中医药进修学院退休教授，从事临床教学三十余年。

曾先后担任过北京法海寺医院副院长、北京

## &lt;&lt;女人四十做自己的医生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 女人四十，健康高于一切 女人四十，人生还有一半的路要走 学会自我关爱 年龄往左，健康往右 没有什么比健康更重要 关注健康，从现在做起

第二章 四十岁的身体有什么不同 女人四十，人生的“多事之秋” 正在悄悄改变的身体功能 不知何时多出来的赘肉 拔不胜拔的白头发 岁月踩出来的痕迹——皱纹 越来越不听话的月经 日益脆弱的骨骼 自我预测更年期

第三章 四十岁的心理有什么变化 苦不堪言的压力 莫名其妙的愤怒 疑心为什么那样重 对一切都心存忧虑 怎么也甩不掉的抑郁症

第四章 不可不知的人体健康指标 神经系统的健康指标 运动系统的健康指标 循环系统的健康指标 呼吸系统的健康指标 消化系统的健康指标 泌尿系统的健康指标 女性生殖系统的健康指标 内分泌系统的健康指标 感觉器官的健康指标 心理健康指标

第五章 症状自查：有病早知道 浑身疲乏 时常健忘 经常头晕 头发骤落 眼圈发黑 眼睑黄疣 水肿 痰含血丝 腰骶疼痛 食欲不振 胃部反酸 小便增多 妇检是女性的“护身符”

第六章 做自己的医师：中年女性常见病的自我防治 更年期综合征 高血压 动脉硬化 心脏病 糖尿病 肥胖 骨质疏松 子宫脱垂 子宫肌瘤 子宫内膜异位症 宫颈癌 乳腺增生 乳腺癌 外阴炎 阴道炎 盆腔炎 痛经 白带异常 便秘 贫血

第七章 治病不如防病：做自己的保健师 防病胜于治病，保健胜于治疗 女人四十应该怎么补 气血与四十岁女性的健康 西洋参：女人四十的健康保护伞 经常补钙可以推迟发福 应该掌握的几个保健“小动作” 掌握最佳保健时间 饮食调理是健康的基础 适当运动是健康的有力保证 好睡眠是健康的摇篮

第八章 病由心生：好心情是健康的灵丹妙药 智慧放弃，远离职场压力 珍惜家庭，用亲情化解不良情绪 重视爱人，在和谐注爱中感受快乐 宽容待人，不尽烦恼下心头 调整心态，让衰老来得慢一些 独身女性的自我心理调适 40岁女性心理调适的总原则

附录一 常用补益药速查表 附录二 常规体检项目和化验项目表

## <<女人四十做自己的医生>>

### 章节摘录

第一章 女人四十，健康高于一切学会自我关爱40岁的女人，仿佛进入了“多事之秋”。

在生理上，中年女性处于身体的转变期及神经、内分泌的动荡时期。

在激烈的职场上，中年女性要时刻提防年轻女人的步步紧逼；而在生活中，她们基本都面临“上有老，下有小”的境遇。

老人此时的年岁已大，身体状况堪忧，需要更多的照顾；孩子处于青春期，她们要照顾孩子脆弱的心理，小心处理反叛、逆反的情绪；而面对丈夫，除了要打点他的生活细节外，还要防止丈夫对自己失去兴趣，产生厌倦。

她们每天忙碌着、操劳着，很无私地为别人活着，却往往忽略了最重要的、最需要关爱的那个人——自己。

女人到了中年，骨骼、肌肉、心血管、呼吸系统、消化系统和生殖系统都易出现疾病，从而加速衰老的过程。

她们是非常脆弱的一个群体，其在罹患疾病方面具有以下一些特点。

潜在性人到不惑，生命力已由盛转衰，细胞再生能力下降，机体免疫力下降，五脏六腑的功能减退，极易被形形色色的疾病偷袭。

而此时，往往是她们在自己的领域里大展宏图的黄金时期，因此，这些忘我的人常常会忽视长期的压力、疲劳给身体带来的损害，对小病小痛毫不介意，对体内外致病因子的兴风作浪毫无戒心，从而使某些潜伏的病根在体内积蓄力量、伺机发难。

## <<女人四十做自己的医生>>

### 编辑推荐

40岁的身体有什么不同？

40岁的心理有什么变化？

也许你还没有建立起生活的新平衡，还在寻找40岁的支点，那么一起来读读这《女人四十做自己的医生》吧。

《女人四十做自己的医生》就是告诉40岁的女人，该如何保护自己、完善自己、修饰自己……对40岁女人的身体、心理进行透彻的分析，引导你一步一步地关注自己的健康、自己的心理，继而教你如何学会做自己健康的医师、容貌的美容师、心理的辅导员……帮你健康、从容地度过这一人生的“多事之秋”，拥有持久的魅力、健康的心理和身体，做一个受人尊敬、喜爱的中年女性！

<<女人四十做自己的医生>>

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>