

<<魅力女性时代>>

图书基本信息

书名：<<魅力女性时代>>

13位ISBN编号：9787802513877

10位ISBN编号：7802513871

出版时间：2010-7

出版时间：金城出版社

作者：蝴蝶兰 编

页数：216

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>

<<魅力女性时代>>

前言

随着社会的进步，女性在社会生活中的地位不断地提高。

现代女性在承担传统女性角色的同时，在职场中也发挥着越来越重要的作用。

一边是家庭，一边是事业，很多女性往往疲于奔波于两者之间，忙碌中常常忽略了自己的健康，自己的生活。

在钢筋水泥包围之下高楼林立的大都市里，我们一直在内心深处寻觅着一个栖息点，让自己疲惫的身心可以得到释放。

其实，在每一个现代女性的心灵深处都会有一个水晶秘密，每个女性都在幻想着可以拥有一个独一无二的水晶世界，去编织属于自己的水晶梦想。

在人们的意识里，女人一直都是美丽的化身，对于美丽，女人有着天生的感悟力和鉴赏力。

爱美是女人的天性，气质和内涵是女人最好的诠释。

她们像蝴蝶一样的美丽，她们像水一样的圣洁，她们像花一样的娇艳。

<<魅力女性时代>>

内容概要

随着现代生活节奏的加快，现代女性总是在繁忙之余忽视了对自己的关爱。

在忙工作，忙家庭中往往忽略了自己，女人一定要自己爱惜自己，才能活出属于自己的精彩。

本书从女性生活的角度介绍了女性生理健康和心理健康方面的知识，女性如何获得成功的名人故事，白领女人的必修课以及女性如何励志的故事，最后，还给大家奉上了趣味盎然的心理小测试，使大家可以在品茗佳作的同时亦能够放松身心，做一个懂得生活的女人。

<<魅力女性时代>>

书籍目录

前言第一章 女性健康 第一节 女性生理健康 女性各生理阶段营养需求 对“症”喝汤治疗职业病 高跟鞋的“十宗罪” 改变对头发的10个坏习惯 痛经饮食调养原则 女性不可忽视9种状况 7招帮你摆脱内分泌失调困扰 女性饮食八大原则 女性必吃的8种食物 带来快乐的8种食物 10种有效排毒食品 生理期护肤 白领补钙的4种方式 月经期间注意事项 度过生理期的6个小秘诀 远离电脑综合征 女性12月份的美食 女性的12个健康习惯 当心“挎包病” 不可忽视肥胖问题 第二节 女性心理健康 各时期女性心理保健 白领女性4大综合征 职场女性的5个心理危机 积极心态应对职场 春天防抑郁6个“小药方” 职场健康的8大敌人 白领女性心理压力如何化解 4招护航白领健康 主动暴露缺点心理才健康 恋爱女人易犯三大错 第三节 女性健康自测 人体免疫力自我检测量表 自测：饮食健康级别 自测：你是否有电脑职业病 自测：口味测疾病 自测：妇科肿瘤 自测：从脸上的皱纹看健康 自测：你的心理亚健康吗 测试：你身体里有多少毒 第二章 女性成功第三章 女性职场第四章 女性励志附录一 趣味测试附录二 血型与星座杂谈

<<魅力女性时代>>

章节摘录

第一章 女性健康 第一节 女性生理健康 女人的一生会经历很多，20岁的笑靥如花，30岁的成熟韵致，40岁的淡定优雅，50岁的朝花夕拾，60岁的顺应天命……所谓青春易逝，红颜易老，女人有太多的经不起，经不起育目，经不起懒惰，经不起遗憾。

总之，女人生理的健康才是最重要的。

女性各生理阶段营养需求由于女性自身的生理特点，决定了女性的身体跟男性相比显得娇贵了许多，在营养的搭配方面相对也比较讲究，要做到搭配合理、营养全面可是一门不可小觑的学问。

女性对营养的需求，不是始终不变的，而是对应女性不同的生理阶段，对营养相应的需求就会有所不同。

并且，不同阶段，活动量、代谢量及面临的环境不同，饮食重点也是存在着很大差别的。

以下就为大家介绍女性各个时期的营养需求。

更年期，是女性一个比较有标志性的时期，因为在这个阶段。

不少妇女都将会面临更年期的不适与骨质疏松症的威胁，如同青春期的营养准则，钙质的摄取仍为重点。

因此建议此阶段的妇女每日需摄取1000毫克左右的钙质，这样就可以保证这个时期的身体所需。

我国多次营养调查发现，人们对于钙质的摄取量普遍不足，更年期后骨质流失率增加。

更加重了骨折的危险。

牛奶、芥菜、豆制品等皆含有丰富钙质。

在这里需要注意的是，植物性食物常含有大量植酸和草酸，同时还会与钙质结合，成为不溶解的钙盐，而降低钙质的吸收率，如菠菜中的草酸会与牛奶中的钙质结合，使牛奶中的钙质无法被吸收，应避免两者同时食用，才不会影响钙的吸收，才可以保证我们身体对钙的吸收。

同时，还建议，更年期的妇女亦要多摄取豆类制品。

我们还可以发现，有些妇女会服用雌激素来减轻更年期的不适症状，但这些激素补充剂会使乳房与子宫的雌激素受体紧密结合，对乳房造成刺激，有诱发乳腺癌的可能。

乳腺癌对女性身体的影响是很大的，一定要预防乳腺癌的发生，建议多食用豆制品，这是因为，豆类所含的植物性雌激素——大豆异黄酮，生理机能类似雌激素，从自然饮食中摄取，亦可达保健的效果。

豆腐、豆浆等豆类制品都含有丰富的大豆异黄酮。

此外，建议更年期妇女还要避免接触含有酒精、咖啡因及辛辣的食物，因为这些食物会引起发热潮红，加重不适症状，都会对更年期女性的身体带来不适。

<<魅力女性时代>>

编辑推荐

《魅力女性时代》编辑推荐：做更好的自己，过更好的生活。

健康丽人的必备圣经，魅力女妖的修炼秘笈。

成功女人的非常之道，职场达人的完美攻略。

女人是美丽的化身，她们像蝴蝶一样的美丽，她们像水一样的圣洁，她们如花一样的娇艳。

女人对于美丽，有着天生的感悟力和鉴赏力。

爱美是女人的天性，气质和内涵是女人最好的诠释。

女人的生活要女人来掌控，女人一定要把握好自己的命运！

相信每个女人都是天使的化身，相信每个女人都有自己的色彩，相信每个女人都会有属于自己的天空，相信每个女人都活得精彩！

<<魅力女性时代>>

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>