

<<女士保健十要素>>

图书基本信息

书名：<<女士保健十要素>>

13位ISBN编号：9787806613962

10位ISBN编号：780661396X

出版时间：2001-11

出版时间：上海远东出版社

作者：孟宪武

页数：222

字数：149000

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>

<<女士保健十要素>>

内容概要

当代女士对生活有着许多美好的理想，这一切必须构筑在一个健康的身心基础之上。没有健康，任何的理想都将化为泡影。

作者积几十年医学临床实践及健康教育工作的心得，并浏览当代保健的最新进展信息，精心编撰了这本书。

但愿你能从中得到裨益，并根据自己的实际情况，建立一整套完整而有规律的健身计划。

<<女士保健十要素>>

书籍目录

前言要素一：心理健康摆在首位（一）现代女士的养心之道（二）大龄女士婚姻心理多障碍（三）学会克服精神恐惧（四）直面心理适应不育（五）假如出现恐慌症（六）大步走出“第三状态”（七）形同身影的抑郁症要素二：弹好夫妻“性曲（趣）”二重奏（一）新娘面对新婚第一夜（二）打碎对女士的性压抑（三）找回快感——抛开令人难堪的性交疼痛（四）减少或避免性交疼痛的对策（五）知己知彼——深地猜透先生的“性”思（六）奉献换得“性”福来（七）试着延长丈夫的性交时间（八）先生“出轨”——是可忍孰不可忍（九）白发翁媪也媚好——老年女士的性生活（十）性爱有益健康要素三：警惕癌症、糖尿病、心脑血管病（一）女士乳癌防治八法（二）警觉卵巢癌（三）中年女士易患糖尿病（四）糖尿病的预防（五）糖快活病饮食控制的误区（六）中年女士关注心脏病（七）不容忽视的疼痛——心绞痛（八）脑血管病的诱因与预防（九）女士预防中风的措施要素四：跳好婚、孕、生、育“四步舞”（一）谈恋爱不是一见钟情——配偶的科学选择（二）特殊情况女士配偶的选择（三）非常重要的婚前检查（四）高龄女士怀孕麻烦我（五）驱散不孕的阴影（六）警觉孕期的异常征候（七）胎教方法须正确（八）不要随意剖腹产（九）产妇“坐月子”注意“六防”（十）精心喂养好宝宝要素五：坚持饮食保健五原则要素六：远离六种习惯要素七：平安度过女士一生七阶段要素八：练就科学健身“八段锦”要素九：理顺穿美容九件事要素十：学会防治十种女士病

<<女士保健十要素>>

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>