

《不可不知的118个细节系列·女人不可不知的118个养生细节》

书籍信息

版次：1
页数：
字数：
印刷时间：2012年03月01日
开本：16开
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787117154000
丛书名：不可不知的118个细节系列

内容简介

本书将女性应掌握的养生知识全面阐述，事无巨细。例如：女性血虚是目前社会中女性最容易出现的病症，本书就从女性血虚的几种表现，血虚的成因，应如何预防和避免血虚，以及通过什么方法调理和治疗等，全面地做了较详细的介绍和说明。本书将会带领中年女性走进轻松、愉快的国度，在这里，你们将会远离一些不健康的生活方式，摆脱对未知疾病的担惊受怕，远离美容、肥胖等问题带来的困扰，最终获得*的保健窍门和养生知识。本书由张卫东、陶红亮主编。

目录

第一章 自测自评——女性养生面面观

- 1.女性营养健康标准
- 2.你有哪些不良生活习惯
- 3.掌握好你的BMI体重指数
- 4.测测你的三酸甘油酯是否正常
- 5.女性注意避免遇到血虚
- 6.睡眠质量与身体健康的关系
- 7.从身体气味了解你的身体状况
- 8.营养健康状况发质面面观
- 9.眼睛和牙齿是女性营养风向标
- 10.从嘴唇读懂身体中的毒素

第二章 养生养心——女性魅力要靠养

- 11.最好的医生是自己
- 12.中医养生理理论解码女性衰老

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

生活中，很多我们习以为常的习惯和做法，都在无形中破坏着女性的身体功能，吞噬着女性的美丽容颜和健康体质。那么，哪些习惯属手不良的生活习惯呢？

不良的生活习惯是中年女性健康和美丽的隐形杀手。了解自己有哪些不良生活习惯，有助于女性朋友们更好地把握自己的幸福健康人生。

迟睡迟起，困了才睡

因为生活、工作和家庭的压力过大，睡眠质量越来越成为困扰女性健康的重大问题。快节奏的生活和重重压力使得女性的睡眠质量越来越差。于是由此引发的一系列疾病频频出现。不健康的睡眠能够无情地夺走女性光鲜靓丽的皮肤和健康的体质。40岁以后，女性很多生理功能开始下滑，抵抗力也渐渐不佳，睡眠质量就变得尤为重要。

快节奏的生活和家庭的压力。使得越来越多的女性习惯手迟睡迟起和困了才睡的生活状态。对一个正常人而言，凌晨零点到三点之间是睡眠质量最好的时段。作为女性更是不能耽误这3个小时的黄金睡眠期。一个追求健康的女性，要保证自己能够在22：00~22：30上床休息，以保自己在零点到三点的时候处在深度睡眠的状态。另外只有保证了早睡。才能做到早起。早晨醒来，生理功能开始分配工作，各项“部门”开始进入紧张的工作状态，如果起床太晚，身体功能就无法适应正常的身体运作。导致女性精神不佳，身体乏力，肌肉酸痛等。而长期熬夜，困了才睡，易导致女性朋友因神经系统过度紧张，而产生神经衰弱，引发溃疡病、冠心病和高血压等一系列疾病。长期得不到高质量的睡眠还容易让女性朋友的大脑受到损伤，导致脑力早衰。

轻视早餐

由于早上的时间比较紧张，很多女性在打理好家务之后就会自然地忽略吃早餐，或者随便吃一点。于是很多女性很自然地就将早餐和午餐放到一块儿解决。而将两餐放到一起吃，饭量就会比平时增加。女性的胃部比较脆弱，在空了半天后突然进食很多，就有可能消化不及，出现胃痛、腹胀的情况。特别需要明白的一点是，我们的身体在饿了太长时间后，对营养的吸收会更加有力，想要保持身材的女性，该审视一下自己的饮食习惯了。

感觉口渴才喝水

很多女性总是忙家务或者工作忙到顾不上喝水，但是如果我们身体缺了水，就会导致口干舌燥、精神不振、浑身乏力，甚至容易使肝和肾的功能下降，从而引起一系列的疾病。当我们感到口渴的时候，我们的体内早已是严重缺水的状态了。中年女性比较容易患高血压，如果身体长期缺水，就会造成血容量不足、血液浓缩，使得血液的黏稠度变高，很容易诱发脑血栓等相关疾病。

多愁善感和爱发怒

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)