

都市年轻女性健康小百科



[都市年轻女性健康小百科_下载链接1](#)

著者:若兰

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787506454827

《都市年轻女性健康小百科》内容简介：生活在都市里的年轻女性，在快节奏的生活压

力之下使得身体不断地透支。男人要面对的问题（如努力工作），她们几乎都要面对；而男人不需要面对的问题。她们由于不同的生理结构或社会习俗（如孕产、家务）。也需要她们用瘦弱的双肩来承担。有人说做男人很累，其实做女人何曾会更轻松！

体力与心力的超支，正威胁着都市女性的健康。调查显示。73.2%的被调查者健康状况糟糕或值得忧虑，而其中女性健康状况不佳的比例要比男性高出10个百分点。这样的情况与女性自身身体较弱且大部分女性经常除了工作还要操持家务有关。调查数据还显示，亚健康呈现明显的年轻化趋势，年轻人的健康状况远远差于中年人。这与年轻人平时没有时间锻炼。没有养成良好的生活习惯有很大的关系。这个客观的调查结果无疑让人看了触目惊心，也给都市年轻女性敲响了关注健康的警钟。

作者介绍:

目录:

[都市年轻女性健康小百科_下载链接1](#)

标签

评论

[都市年轻女性健康小百科_下载链接1](#)

书评

[都市年轻女性健康小百科_下载链接1](#)