

30岁女人身体使用手册



[30岁女人身体使用手册_下载链接1](#)

著者:静涛

出版者:新世界

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787510403057

《30岁女人身体使用手册》内容简介：女人的健康影响着一个家庭。女人一定要关注自

己的身体,在身体出现状况时,一定要及早发现,及早治疗,才能不让小病变大病。如果你要很久才能适应黑暗,常常感到眼睛疲劳,容易患感冒,皮肤干燥,那么你可能是缺乏维生素A。如果你平均每周三次在外吃晚餐,容易起小脓包和湿疹,站立时曾感到眩晕,身体时常感到疲劳,经常饮用清凉饮料,容易引起口腔炎,最爱油腻食物和甜食,那么意味着你可能缺乏B族维生素。如果你刷牙时牙龈处有出血现象,轻微撞伤而导致出血过多,应酬时喝酒的机会多,初春时易患花粉症,长期服用抗生素,经常情绪急躁,最近斑点增加,容易便秘,那么意味着你可能缺乏维生素C。如果你总是待在室内的时间很长,稍微跌倒而发生骨折,时常腰酸背痛,讨厌吃鱼类,时常抽筋,容易动怒,那么意味着你可能缺乏维生素D。如果你皮肤易产生皴裂,经常脸色不佳,从事运动血压会升高,怕冷,则可能是因为缺乏维生素E。

其实,我们身体的每一点状况,都可以通过饮食、运动等来调理,都可以把状况消灭在萌芽状态,都可以让身体更健康地享受阳光,享受美好的生活。

如果你是一个聪明的女人,在30岁这个美丽的季节,一定别忘了保养自己的身体,让健康随自己远行,让健康的自己实现灿烂的梦想。

作者介绍:

目录: 前言第一章 30岁女人的健康警讯 30岁女人的身体警讯
工作给女性健康带来的危机 30岁女人健康八大忌 小心家务损害健康
损害女性健康的小动作 有害女性健康的坏习惯 女性可怕的酸性体质
小心过早被疲劳困扰第二章 好心情: 女性永远年轻的良药 身心健康才是真健康
别为小事生气 学会遗忘生活中的不快 太以自己为中心的女人活得累
节假日,不做孤独的小女人 女性告别忧郁有绝招 让女人告别自卑和猜疑
太强的嫉妒心最害人 要做就做真实的自己 控制好自己的情绪 女性上班族压力管理
几种常见减压运动 女人要用理智面对愤怒第三章 月经: 女人花期的标志
月经的基础知识 月经其实是你的好朋友 正确应对月经期的不适 经期护理与保健常识
细心照顾“好朋友”的特殊期 掌控排卵期,掌控身体 用饮食调理月经
用对方法,经期乳房胀痛去无踪 别让痛经变成“杀手”第四章
瘦身: 女人永远都聊不完的话题 容易发胖的生活习惯 燃烧脂肪的秘诀 明星的瘦身攻略
最实用的减肥运动 调节女性身材的食物 能使腿部苗条的水果 和小肚腩说“再见”
不可不减的内脏脂肪 远离减肥误区第五章 排毒: 是为了更年轻 毒为何物
自我检测体内毒素 30岁女人,你了解排毒吗? 排毒必选的食物 远离有毒的食物
两天饮食排毒菜单 迷你禁食和单一饮食排毒法 简单有效的断食排毒法
排毒瘦身的“五路线”、“四阶段” 血淤型美女健康排毒食谱
水毒型美女排毒减肥食谱 痰滞型美女排毒减肥食谱 解除烟毒,重现活力
轻松扫除“垃圾”之毒 无毒也需要我们维护第六章
饮食: 不一样的女人,不同的饮食习惯 30岁女人应懂的5种吃道
办公室一族的十大饮食危机 30岁的饮食对策 女人最需要的八大营养素
30岁白领饮食的健康规则 维生素女人的营养菜单 女子有糖颜不老
调理女性身体的健康食品 食物预防心脏病 食疗降脂最安全 精于煲汤的女人懂得生活
女性的健康饮食习惯 食物保健养生之道 保持蔬菜营养的方法 正确补钙对女人尤其重要
熬夜女人容颜不老的秘密 电脑族女人的营养选择 电脑一族每天必喝的健康茶
白领合理晚餐益处多 30岁女人选择素食的十大理由 30岁白领的一日三餐第七章
运动: 30岁了,我们也可以快乐运动 运动能放松情绪,消除紧张 怎样运动最有效
聪明简单地来锻炼 办公室里的小运动 胸部健美运动 平腹——女孩的性感之源
留意健身时的危险讯号 瑜伽健身 上班途中的简单健身法 午饭后最适宜的动作
起床同步健身法 家庭情趣健身操 沙发健身操 睡前简易床上操第八章
休闲: 会休息和放松的女人,都是珍爱自己的女人 好的睡眠让女人变得更漂亮
调整睡姿,健康女人睡出来 吃对食物,夜夜安眠 闲暇时读一本好书
洗个热水澡,也能给你带来快乐 冥想帮你驱赶压力 按摩帮你推掉所有压力
睡眠是放松身心的法宝 用音乐给自己减压 女人都喜欢休闲减压

通过旅游放松自己第九章 保养：女人一定要重视日常对身体零件的保养
主动妇检的女人是聪明女人 乳房的自我检查 养成好习惯，保养子宫
保养卵巢让女性留住青春 养肾是女性的美丽与健康之源 消除废气，腹胀不再来
常给肝脏减减负 健康生活预防胆石症 消除水肿的方法 女人和补血有关
吃对食物给血液排毒 保养内分泌，才能更美丽第十章
养生：实用而且简单的女人养生术 女性八种体质的养生方法 30岁女人的内分泌调理
简简单单关爱女儿身 从细节入手保养身体 自我调节帮女性赶走疲劳
顺应四季的女性养生方案 女性寒冷季节要远离的健康误区
生活细节让职场女性远离亚健康 日常小病自己解决 女人一定要掌握的对症喝水
正确喝水，做个健康美人 常见的肌肤疾病及预防 清洁是皮肤保养的第一步
30岁小美女的健康保养秘诀 七件事让你健康美丽 流产后，把伤害降到最低第十一章
防病：不要让可怕的疾病成为健康杀手 容易困扰女性的疾病 女性易得的疾病——贫血
多多注意身体分泌物 白带异常的病理性原因 轻松摆脱宫颈炎的困扰
遭遇子宫肌瘤不必惊慌 宫颈癌要防治结合 帮女性朋友远离子宫脱垂
盆腔炎的治疗和保养 乳腺肿瘤的预防与治疗 健康饮食预防乳腺癌 走近卵巢癌
怎样预防卵巢癌 积极预防、治疗阴道炎症 不要忽视小痒的问题 私处变白要及时就医
了解不正常的阴道出血第十二章 孕产：你要做妈妈了吗？ 产前必要的准备工作
月经不是怀孕的“报警器” 用对方法，远离孕期烦恼 孕期的心理调试
准妈妈要跟烟酒说“拜拜” 孕期用药要安全 早孕反应的科学处理 提高孕妇产力的方法
令人担心的生产情形 孕妇临产前的注意事项 产程中要与医生配合 分娩后的身体调养
产后妈妈的健康饮食 科学解决产后便秘 产后常见病的个人调理
• • • • • ([收起](#))

[30岁女人身体使用手册_下载链接1](#)

标签

女性

健康

保健

作为女性

评论

删节版~ 基本上就是常识类的知识~

浏览。可以当成菜谱。内容很笼统。请大家保持好心情，多健身，多喝水。

才

[30岁女人身体使用手册_下载链接1](#)

书评

[30岁女人身体使用手册_下载链接1](#)