

# 《女性养生堂》

## 图书基本信息

书名：《女性养生堂》

13位ISBN编号：9787802221307

10位ISBN编号：7802221307

出版时间：2006-7

出版社：中国华侨出版社

作者：孔令谦

页数：242

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《女性养生堂》

## 内容概要

《女性养生堂》是一本专门为女人精心打造的健康书。它从营养和保健两个方面，给予女性全面的健康指导，并在每一个章节的后面附有一则“健康小提示”，向你讲解最新的健康知识和最简单可行的保健方法。

本书上篇从保健的角度，讲述女性在饮食保健、运动保健、睡眠保健、性保健、生殖保健、心理保健诸方面应该注意的问题，以及各种常见的女性疾病的治疗方法。同时介绍了女性在减肥、日常美容护理方面容易陷入的误区和正确的保健方法，让你在拥有健康的同时，收获美丽和年轻。下篇根据营养学的最新知识和女性的特殊需要，教女人如何以最简单的方法来安排自己的日常饮食，以保持营养均衡，防病、美容和抗衰老。

# 《女性养生堂》

## 作者简介

孔令谦：中国四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华之子，研习太极与养生之道20余年，并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出三线、四则、五法养生防治体系模式。著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华临床经验集》、《中医文化与太极养生》等著作。是国内外众多养生健康杂志专栏作家，并受邀在全国举办过多次养生保健讲座，广受好评，凤凰卫视中文台也曾对其进行专访。

孔伯华先生系孔子的第七十四代后裔，是我国近代杰出的中医学家和教育家，曾创办北平国医学院。生前历任全国政协委员，卫生部顾问等职，深受毛主席、周总理事器重，系我国四大名医之一，其学术被列为传统中医药项目入选北京市非物质文化遗产名录。孔令谦先生作为孔伯华嫡孙，尽得孔门学术思想真传，是孔伯华中医世家医术非物质文化遗产保护项目继承人和负责人，曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，现任孔伯华养生医馆馆长。

# 《女性养生堂》

## 书籍目录

上篇：保健篇第一章 女人健康人生的运动计划常动则不朽 / 4运动健康五宗“最” / 6运动饮食也要“量体裁衣” / 7运动项目，让体形做主 / 10运动计划，年龄说了算 / 12越运动越瘦身 / 14运动和减肥，一个都不能少 / 16简单实用减肥七法 / 18各阶段女人的塑身窈窕术 / 24时尚运动的误区 / 27第二章 女人健康人生的睡眠要术睡眠是健康人生的“终极锦囊” / 30睡眠是女人容颜的“天然保姆” / 37时间长 睡得好 / 36科学睡眠四要素 / 38例假时这样睡更舒服 / 41与错误的睡眠习惯SAY“BYE” / 43我们为什么会失眠 / 46化解“眠”的烦恼 / 49第三章 女人也要“性福”性与爱，鱼与熊掌可兼得 / 54女人性爱的10大益处 / 57婚姻与性，红花还要绿叶扶 / 60给性生活加点润滑剂 / 62既要“性福”也要幸福 / 65没有快感，快查原因 / 67别让宝宝在错误的时间降临 / 68第四章 心理健康容颜美心理平衡是健康的重头戏 / 74心理健康容颜美 / 76女性心理健康的标准 / 78女人一生中需要些什么，79别被压力压垮 / 82远离抑郁症 / 85努力获得感情上的平衡 / 87交流是一种艺术 / 89婚姻和爱情，不是女人的全部 / 90掌握丈夫的心理 / 93第五章 向科学要美丽不同肤质的护理 / 98护肤中的“顺序”问题 / 7D7防晒——护肤的重头戏 / 103皮肤护理常见的12种错觉 / 105烫染发的保养和修护 / 1086类受损头发急救法 / 1105大眼部护理秘方 / 113眼袋绝缘贴士 / 117美手处方5则 / 118岁月如风，美颈无痕 / 1205“管”齐下，减肥有望 / 121慎做瘦身手术 / 124第六章 远离恼人的“健康害虫”发现乳腺炎 / 728乳腺增生早防治 / 729女人健康的超级杀手——乳腺癌 / 732月经不调的烦恼 / 134最常见的妇科疾病——阴道炎 / 137你需要了解子宫内膜炎 / 140宫颈糜烂不可小视 / 142宫颈癌——早发现，早治疗 / 144为什么偏头痛更偏爱女人 / 147神经衰弱的烦恼 / 748女人要谨防骨质疏松 / 154白领女性的常见疾病——便秘 / 157下篇：营养篇第七章 女人健康生活的饮食策略抗衰老的十条营养原则 / 164保持青春的“强力食品” / 167能清除体内污染的5种食物 / 169新鲜蔬菜和水果能让你长寿 / 170减肥从饮食抓起 / 173打破节食的神话 / 175常见的减肥保健食品 / 177饮食的10大误区 / 179果蔬类注意事项 / 183第八章 各族女性的营养需求上班族女人的营养单 / 190当女人到中年时 / 192更年期女性的饮食调理 / 195“银发族”的需要 / 197“特别的日子”需特别关爱 / 200新婚女性的饮食调养 / 202常服避孕药女性的营养补给 / 204准妈妈的膳食要求 / 207第九章 女人美容营养与饮食皮肤美容的营养素 / 212日常饮食美容 / 215物美价廉的“美白护肤品” / 218消除皱纹的食物 / 219给你亮眼灵眸的营养素 / 222饮食美容原则 / 224美容中药大观园 / 226女人乱吃会“毁容” / 228简单实用的美容食疗方 / 229第十章 食疗，回归简朴的养生之道经前期紧张症食疗方 / 234痛经的食疗方 / 235白带异常食疗方 / 237女性阴冷食疗方 / 238更年期综合症 / 239流产后食疗方 / 241

## 章节摘录

书摘30岁左右的风韵女人 这个阶段的女性，身体功能已超越了顶峰，此时如忽视身体锻炼，对耐力非常重要的摄氧量就会逐渐下降。30岁后，你身体的关节常会发出一些响声，这可能是关节病的先兆，所以，为了使关节保持较高的柔韧性，应多做伸展运动，还要注意心血管系统的锻炼。锻炼最好隔天一次，每次进行5—30分钟的心血管系统锻炼，如慢跑或游泳，强度不要像20岁时那样大，然后做20分钟增强体力的锻炼。与20岁时相比，试举的重量要轻一些，但做的次数可多一些。最后别忘了做5~10分钟的伸展运动，重点是背部和腿部肌肉，久坐办公室的人更要注意伸展运动，方法是仰卧，尽量将两膝提拉到胸部，还可以试着将两腿分别上举，尽量举高，保持30秒钟，反复数次。已过不惑之年的女人 超过40岁的人应选择不仅有利于保持良好的体形，而且能预防常见的老年性疾病，如高血压、心血管病等的运动项目。此年龄阶段的女性由于体能比较弱，所以锻炼的强度不要过大，每星期进行两次即可，内容包括：25~30分钟的心血管锻炼，如慢跑、游泳、骑自行车等，保持中等强度；10~15分钟的器械练习，器械重量要比30岁时的轻一些，因为重量太大会损害健康，但次数不妨多些。为防止意外，最好不使用哑铃，用健身器械；5~10分钟的伸展运动，尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉。推荐运动项目：网球、游泳、慢跑、跳舞、散步、高尔夫球等。 P13

# 《女性养生堂》

## 编辑推荐

在衰老和充满朝气之间你将做出怎样的选择?“年轻十年、多活十年”肯定是你梦寐以求的。你想方便地、无痛苦地、永久地减肥吗?就请读读抗衰老的食物计划和科学节食、运动减肥这几个章节吧。你想使肌肤更年轻更光滑吗?那就学习一下保持青春容貌的自然之道吧。如何在婚姻和爱情中找到自己的平衡点,让自己从心理到生理都保持健康?本书将解答你的疑问。如何远离危害女性健康的疾病?本书将告诉你简单有效的预防方法。女人常常会为了减肥、美容而陷入种种误区,结果不仅没有达到效果,白白浪费钱财,还使自己的身体饱受摧残。本书将把你从这种愚蠢的行为中解救出来,告诉你科学的健康、美丽之道,教会你正确保养身体和容貌的方法。

# 《女性养生堂》

## 精彩短评

- 1、2012年一次回家在西站买的，一直没看，昨天认真读了下，真的很好，从心理到生理，很全很贴心，语言通俗好懂，建议姑娘大娘们都看看
- 2、生病了，买书，病了才看
- 3、本以为是中医的观点讨论女性健康的书籍，其实是很大路化的保健书籍，感觉一般。
- 4、因为很喜欢这方面的知识，所以还在不断的学习中。
- 5、浅层了解女性养生，还是够看的。
- 6、机场无聊的时候买的。内容很水，而且是从纯男性的角度出发写的，很多措辞不是很恰当。
- 7、好书！满意！非常感谢！

1、在西安转机时飞机晚点，便逛了逛书店。本来是被视频上播的余世维讲座吸引，站累了后即索性逛了进去。时间有限不能看长篇，深邃有内涵的书籍又只能坐在书桌旁备好纸笔细细品读，TOP SELLER的畅销书在几十分钟内又领悟不出个所以然来，瑞丽等每本精装杂志竟被塑料袋密封了起来，也只能看些可以马上入戏又能随即放下的肤浅的东西。往往此时我都会选择看些励志书，并不是本人多么蒸蒸日上，只是鄙人觉得对于大多数励志书来说，光看标题就足够了，咬文嚼字的东西都是千章一律废话连篇。一个读书笔记最多一张A4纸也搞得定了。图书泛滥的今天，很多书的作者似乎退化到了小学时候语文老师讲授的“扩句”时代。天空很蓝，4个字，形容词副词定语状语修饰一番，少则成段成篇，现今的作者却着实能写成分上中下的长篇连载。。。似乎有点跑题。前面的铺垫无非为了托出我欲表达的此书之精华。当时在机场翻看了目录，发现子目录有点意思，按页找到题目，又看到内容还不错。至少第一眼便看到了几条自己不曾知道的常识。虽不说学识渊博，养生一块小女子还是比较留意的。盲目的时候曾看过很多类似女人养生的书，大部分都是在讲述Sth is harmful for your health...深一点的或许能写到You shouldn't do sth...而此处的sth也无非类似市民手册里“热爱祖国拥护党坚持维护四项基本原则”等内容。。。并不是不好，对此本人不做任何劣性对比。总之孔先生的这本，简短意赅之后便是有意义的how to do...此处的关键词为how...此处不多赘述。后来当当上当回一本，自己珍藏。祝安康。

2、引起血中胆固醇升高的原因有两大类：（1）先天因素：基因异常可使胆固醇的清除能力下降，比如家族性高胆固醇血脂的患者就不能很好清除人体循环中的胆固醇，童年时就出现严重的高胆固醇血症，冠心病发生的也很早；（2）导致胆固醇增高的第二大类原因是某些后天因素。胆固醇是不是越低越好？低胆固醇血脂也通常是某些疾病的临床表现，例如甲状腺功能亢进和肿瘤都可出现较低的胆固醇水平。陈红 给血液减减“肥” <http://hao.difang.org/thread-62-1-1.html>

# 《女性养生堂》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)