

# 《都市年轻女性健康小百科》

## 图书基本信息

书名：《都市年轻女性健康小百科》

13位ISBN编号：9787506454827

10位ISBN编号：7506454823

出版时间：2009-3

出版社：中国纺织出版社

作者：若兰

页数：270

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)

# 《都市年轻女性健康小百科》

## 内容概要

《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。

## 书籍目录

第一章 要找活力青春靓女，请到健身房 常去健身的女人最美丽 怎样选择适合你的健身房 健身房入会办卡有诀窍 你选择的健身房安全吗 有氧运动益处多 要运动不要盲动 女性健身：讲科学才更美丽 练瑜伽时该注意的几个细节 游泳是女性最佳健美方式 健身前后最好吃哪些食物 补水要讲时机、讲科学 20、30岁女性的健身侧重 女性健身中的三个不良习惯 女性健身最容易走入的误区 健身减肥可以随时随地

第二章 努力工作的同时，别忘了爱惜自己的身体 办公桌上的细菌比洗手间还要多 空气干燥是女性健康的“慢性杀手” 打电话时莫用脖子夹话筒 手机辐射可能危害健康 保护好“剥了壳的鸡蛋” 办公室健身秘诀 伏案久坐女性健身法 久站工作的女性健身法 根除办公室内的不良习惯 工作再忙也要吃午餐 E时代健康食谱 洋快餐还是少吃为好 方便面招病挺“方便” 吃自助餐莫贪心 趴在桌子上午休不可取 “16点零食”可以吃吗

第三章 排毒养颜，疏通阻塞健康河道里的淤泥 什么是“毒” 百病由毒生 毒从何处来 什么叫“排毒” 三位排毒功臣 食物排毒法 流汗排毒法 通便排毒法 清肺排毒法 清肾排毒法 清胆排毒法 谨防吃进毒素

第四章 亚健康，一个在都市中游荡的幽灵 为什么会出现亚健康 都是过度疲劳惹的祸 主动抵制亚健康 七招摆脱亚健康

第五章 在真正属于自己的时间里，让身心自由安详 别把工作带回家 饭后散步有讲究 跳绳对女性尤为适宜 电视不是情人 莫把逛街当爱好 到洗头房洗头的健康隐患 跳舞有益于女性的身心健康 卡拉不会永远OK “修长城”不要太勤勉 网络成瘾害处大 长期熬夜不可取

第六章 在鳞次栉比的高楼之间，让心情盛开如花 心理健康的标准 精神免疫胜良药 打卡生活巧调整 让心情轻轻松松 女人心累人更累 为家庭主妇支招 常做心灵大扫除 如何消除职场焦虑 “移情别恋”的妙处 做自己喜欢做的工作 学会优雅地独处 食物是缓解情绪的良药 气味也可以改变心情 坏情绪易招来癌症 不容忽视的抑郁症 努力克服嫉妒心理 多愁善感是一种心理疾病 让空虚的内心充实起来

第七章 窈窕淑女，离不开S型魔鬼身材 肥胖是爱美之心的一道疤 让人触目惊心的数据 谁需要减肥 哪些女性易发胖 不良饮食习惯惹的祸 饮食减肥的四大原则 减肥的三个“最佳” 胖姑娘减肥30斤的八条箴言 宋惹乔极速瘦身秘密武器 八个实用高招让胸部曲线诱人 坚决和“救生圈”划清界限 关于减肥药的是是非非 如何选择减肥保健品

第八章 早餐不是吃不的问题，而是怎么吃的问题 女性早餐设计的三原则 教你快速做营养早餐 健康早餐最好加点蜜 典型早餐营养评析 早餐吃冷饮有损健康 不同情况下的早餐设计 谷类早餐让女性更苗条 早餐太“酸”有害健康 提倡吃少盐早餐 燕麦片是夏季早餐的首选 立秋后早晨喝碗粥 和牛奶不和的“冤家” 我就喜欢酸酸甜甜 白色琼汁——豆浆 饮用果汁有学问 自己动手榨果汁 蔬菜汁健美又健康 熬粥秘诀六招

第九章 检查一下，晚餐是否吃得过于丰盛 饕餮晚餐需要支付的成本 健康晚餐的三个原则 完全吃素不利健康 手提篮子，心想身子 偏食不利于健康 生理期间的晚餐设计 吃粗粮有益健康 脑力工作者的补脑餐 通过食物巧补铁 防止体内维生素缺乏 补钙不容忽视 捕捉营养不良的信号 葡萄酒与女人 养成饭前喝汤的好习惯 多吃菜少吃饭对身体有害

第十章 在甜美的梦乡，枕住健康的臂膀 睡多长时间合适 积极改善卧室环境 恋上一张床，爱上一个家 选个好枕头伴你入眠 睡觉采取哪种姿势 裸睡有益健康 被子应该这样盖 睡觉磨牙怎么办 打鼾不可轻视 呼呼大睡也能减肥 和谐的性生活为健康加分 睡前放松好处多 睡前保健八法 睡前的六个好习惯 不良睡觉习惯十例 有关睡眠的几个误区 什么叫失眠症 失眠症产生的原因 失眠症的综合治疗

第十一章 做漂亮妈妈，与健康携手同行 年轻孕妇健康饮食八要点 盘点孕期食物七宗“最” 准妈妈怀孕早期的“挑剔饮食” 孕期可以进行夫妻性生活吗 容易导致婴儿畸形的食物 孕妇如何选择衣着 孕妈穿防辐射服利弊谈 民间坐月子的规矩并不科学 如何摆脱产后肥胖的梦魇 孕妇如何祛除妊娠纹 产妇如何在家中恢复身材 新妈妈适合戴隐形眼镜吗 有此一说：怀孕能治病 危险杀手：产后抑郁症 十个方法帮你产后细腰

第十二章 室内污染，最容易被忽视的隐形杀手 上班第一件事干什么 装修杀手来了 家庭装修污染自测 室内生物性污染与人体健康 做好卧室的卫生保健 漂浮在厨房里的杀手 让卫生间真正卫生起来 室内噪音也是污染 远离空调病 加湿器使用有窍门 现代照明病的幽灵 漂亮的陶瓷餐具尽量少用 别让地面成为污染源 驱蚊时别赶走了健康 饲养宠物不当也是污染 为健康打造一片室内绿洲

第十三章 科学用药，筑起保卫健康的最后一道防线 家庭小药箱你有吗 避孕药使用小知识 外阴洗液要在医生指导下使用 你应该知道的“毁容”药物 科学补充维生素 妇科良药益母草 服药的姿势与饮水量 慎用牛黄解毒片 滋补品不宜盲目吃 生活中常见的“无效”用药 吃药观念的种种误区

第十四章 出去旅游，给身心一个自由呼吸的空间 旅游中的健康疗法 出游前做好“脚文章” 旅游常见问题的处理 假日出游怎么吃才安全 疲劳时吃点啥 旅途疲劳巧解除 登山运动需注意 日光浴后如何护肤 春季旅游注意事项 夏季旅游注意事项 秋季旅游注意事项 冬季旅游注意事项

长假过后小心“节后综合征”

### 章节摘录

第一章 要找活力青春靓女，请到健身房“如果我不在健身房，就在去健身房的路上。”——这似乎是现代都市女性的一句时尚宣言。而去健身的目的也不再是“减肥”一个词就能概括的。车水马龙的街头、硝烟弥漫的职场、争奇斗妍的交际场，容不下半点倦怠与慵懒。我们生活在一个高速度、快节奏的时代，为了更好地融入这个时代，我们除了打起精神迎接挑战外，别无选择。于是，越来越多的女人加入到运动行列，有的去女子健身中心跳健美操，练瑜伽、跆拳道；有的到附近的体育场馆打羽毛球、网球；再偷懒点的，干脆在家里跟着电视节目中的口令做有氧操。在运动中，完善自我，超越自我，让内在和外表的神态魅力达到永恒的统一。常去健身的女人最美丽什么样的女人最美？答案自然有无数。美丽与漂亮是有区别的，一个女人是否美丽，也许不能全看脸蛋长得美与丑。真正的美丽，是一种光彩，是自然而然的流露，是一种扑面而来的感觉。健身的女人时时散发着美的气息。已是为人妻为人母的柳洁，看上去还是那么青春靓丽，浑身上下洋溢着健康向上的因子。从小就喜欢运动的她，把每周的健美操看做是生活中不可缺少的一个组成部分。全副行头穿上身，线条还是那么完美。踩着舒展优雅的音乐节奏，对着健身房里的大镜子翩翩起舞，柳洁说她感觉就像又回到了十四五岁青春勃发的年龄。在这个世界上，生动感人的色彩是人们创造出来的，而非天然。因而健身着的女人才时时散发出美的气息。理由只因为——我健身，我美丽。成天裹在死板的职业装里，拿开会、加班、应酬当一日三餐，睡眠时间少到几乎在透支生命。飞快的生活节奏、巨大的工作压力，以及激烈的社会竞争，都快把白领丽人们鞭挞成一只只不停旋转的陀螺了。“都说有事业的女人真幸福，谁知奔事业的女人多辛苦”，但忙归忙，可不能就此亏待自己，不妨忙中偷闲用健身宠爱一下自己。是的，我健身，我快乐。陈冰每日办公室端坐8小时之后，每天心烦气躁，脸上的小包包也趁机出来作乱。在一个朋友的建议下，陈冰尝试每天去一次健身房。没想到顺其自然了两个月，生活渐渐地朝着良性的方向发展，变得规律而有朝气。“健身房的气氛的确很有感染力，在所有人都练得热火朝天的环境下，你也会有同样要流汗的冲动。”她说。“因为流汗的时候感觉很酣畅，好像一周的压力和辛苦也一起从身体里冲出来了。”再细心地注视着身上的线条有形起来，这份开心，不用细说也袒露无遗。怎样选择适合你的健身房现在的女人，对自己的健康和形体是越来越重视了，她们不仅讲究饮食的搭配，而且注重健身锻炼。因此在她们众多的消费卡里，常常会有一张健身卡：瑜伽、游泳、羽毛球、形体、舞蹈……五花八门。而不少健身房也正是瞄准了这一拨消费群体，常打出办卡优惠广告，很多女人禁不住低价的诱惑，一冲动就买了一张。但是，去锻炼了几次之后，却往往感到后悔，根本坚持不下来。要知道，挑选健身房并不是越便宜越好，价格过低的健身房即使设施不错，也会由于会员过多，出现洗浴排队、存放物品不方便等情况。所以，一定要仔细考察，千万别被忽悠了。具体来说，选择健身房时要注意以下几点。其一是地理位置。尽量选择近一点的健身房。对于单身女性白领来说，可以选择工作单位附近的健身房，而已经成家的则不妨选择离家不远的健身房。此外，如果你是开车去健身房，别忘了注意是否有足够的车位，停车是否方便等。另外，注意健身器械的数量是否充裕。力量器械：应包括卧推架、深蹲架、龙门架、重量大小不等的哑铃和杠铃，每个肌肉部位至少配备2~3种不同的训练器械。有氧器械：有氧单车、跑步机、椭圆机等是否都能正常使用。留意一下跑步机等基本器械是否存在严重的排队现象，就基本可以得出结论。最好要抽点时间进行实地考察，亲眼看看健身的各种设施和服务，确定它就是你想要的。踩点最佳时段，是晚上6点到8点。因为这个时段是一天中健身房人流最多的时候，选择这个时间去看店，对健身房的人流量、通气情况、场地整洁程度、空间是否充足等细节都会有一个比较直观的了解。最后，有两个选择健身房的误区需要提醒各位注意。一是不要轻易相信，选择朋友极力向你推荐的地方。因为每个人的喜好不同，朋友喜欢的地方不一定适合你，自己喜欢才最重要。如有人喜欢粗犷而富有激情的美式健身装修风格，可有人认为过于杂乱；有人喜欢整洁明亮的健身房，而有人却不喜欢它太亮的灯光。所以一定要亲历体验才知道是否适合自己。二是并非价格越贵的健身场馆越好。“不买贵的，只买合适的”——这条购物铁律也适合你在健身房的选择上。你应该根据自己钟情的、需要的项目，来选择最适合自己的健身场馆。讲性价比是重中之重。健身俱乐部的形式分为三种，第一种是在酒店内的健身房，一般都设有游泳池，但面积不大，价格相对较贵，而且人气不足，主要面向酒店客人。另一种是面向中上层收入人群的会员制健身房，这里有先进的设备，周全的课程设置和强大的教练员班底，人气一般颇旺。第三种是大众健身俱乐部，硬件和软件水平相对较低，但人气非常足。看看自己准备去哪种俱乐部后，多跑几家健身俱乐部，了解其收费范围，这样有助你选择价位合理，而其他条件又令你满意或可接受的。健身房



入会办卡有诀窍当你相中了一所健身房后，当然最适合的是办理一张会员卡。“我们其实是在赚会员中70%不常来健身的人的钱”，一位销售主管声称。“圈人运动”之所以能顺利开展，正是商家利用了不少人的惰性，“开完卡，锻炼两次就搁置不用了。”因此，办卡前，应明确自己对健身的“忠诚度”到底有多高，或先从月卡、季度卡办起，降低风险，减少不必要的浪费。体验过后，对该健身房的服务质量、教练情况、信誉度等有了认识，再买长期卡也不迟。“即使没空健身，去洗澡也划算”，很多办了健身卡的女人都会有这样的想法。事实上，没空健身的人，大抵也没空去健身房洗澡。健身房会员价格仅供参考，各个健身中心在价格方面都会有一定的浮动和优惠。你可以询问会籍顾问或销售人员是否是优惠推广期、是否免人会费、是否赠送时长等。如有的健身俱乐部为会员赠送1个月的假期，以便安排休假、出差等，即年卡为13个月。一般健身房的销售人员掌握3个价格，讨价还价得有点耐心。当价格实在降不下去时，可以要求对方给予一些额外优惠，如多送一个月或送一些原本需要收费的服务。如果有条件，可以选择情侣卡、双人卡或非高峰卡以减少费用。一般办双人卡比单办个人卡便宜10%~20%。而非高峰卡不能在周末及晚上使用，适合不用朝九晚五的soho一族。入会之前可以要求试练一次。目前，大多数健身场馆都可以安排试练，但一般需要提前电话预约。如果不提供试练机会，建议你购买一次卡，试练后再做决定。有些商家会耍些小手段，使会员卡看起来价格很低，但锻炼时，饮料、毛巾、冲淋（甚至没有）都要另外收费，算下来一个月也不便宜。签约时，要认真核实条款。在与健身房签约时，不要只听销售人员的介绍，应该看清合同条款，是否与商家的口头承诺一致。同时，问清卡的有效日期，勿轻易相信那些“有效期过了还能继续使用”的话，以免到期不认账。此外，你可以要求在健身房给出的格式合同中添加条款，约定如果商家倒闭或迁址时，会员卡将如何处理或赔偿等事宜。另外，对那些没有连锁店的健身房一定要谨慎判断，即使它的卡便宜如同卖大白菜。你选择的健身房安全吗 长期在空调房工作的张小姐说，为何最近她去健身中心锻炼几次后，反而病了。她说：“一开始我只是觉得喉咙不太舒服。没想到，后来又是感冒，又是腰酸背痛。”是什么原因呢？1. “地下工作”不安全时下很多健身房都设在地下，面积倒是不小，好几千平米呢。光是那些器械就满满当当地排了五六排，全部启动时，远远看去，一排排人头上下晃动，跟海浪似的，锻炼的人还没晃晕，看的人就开始眼晕了。空气中蒸发着身体的味道，地板上晕开着刚刚滴下的汗水，就连器械上还保留着还未来得及散去的热度。天花上的换风扇悄无声息地吹着，但还是挥不去那股只属于健身房的味道。健身本来是件要进行大量有氧活动的事，比如跑步，上气不接下气的时候，人总会觉得氧气不够。就算你没跑到这个程度，可是跑的人多了，平均每个人所能占有的氧气含量就会下降。如果废气在有限空间里不断循环，这对于在健身房里做有氧运动的锻炼者来说，没有好处。同时，人体体表的汗液和微生物等也相应增多，此时如果空气交换不充分，空气中的细菌、病毒、病原体和二氧化碳堆积就容易诱发咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病。

# 《都市年轻女性健康小百科》

## 编辑推荐

《都市年轻女性健康小百科》：女人，要学会照顾自己，都说女人如花，美丽的同时透着几分脆弱。春夏秋冬的岁月之刀，在如花的女人身上镌刻得比如树的男人更加殷勤。人日常生活中的方方面面都告诉都市年轻女性如何关怀与呵护自己。

# 《都市年轻女性健康小百科》

## 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)