

《关爱女性健康》

图书基本信息

书名：《关爱女性健康》

13位ISBN编号：9787542746955

10位ISBN编号：7542746952

出版时间：2011-5

出版社：上海科学普及出版社

作者：钱梅英

页数：303

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

《关爱女性健康》

内容概要

《关爱女性健康》内容简介：女性在社会和家庭中扮演着重要角色。进入“多事之秋”后，如何调适来自各方面的压力和关系呢？《关爱女性健康》从女性心理、衣食住行以及女性性保健、疾病防治等方面，为女性朋友全方位、多角度地提供了有关的保健知识和有益的建议。关爱女性健康，帮助女性度过各种危机。益于女性身心健康，有助于家庭、社会的和谐稳定。从这里让你找到：积极的心态和健康的生活方式。

《关爱女性健康》

作者简介

钱梅英，女，1969年出生，江苏淮安人。曾就读于北京中医学院。毕业后，一直在医务岗位上耕耘至今。酷爱中华传统医学文化。长期以来，不断潜心学习和研究，在实践中积累了丰富的医疗经验。曾在不同的刊物上发表论文多篇。

《关爱女性健康》

书籍目录

第一章 关爱女性的心理健康一、女性心理健康的标准心理健康的标准有哪些？心理特征是怎么样的？再婚的夫妻心理特征有哪些？什么是心理暗示？心理疲劳有哪些表现？常见的心理疾病有哪些？二、女性心理保健咨询女性下岗后常会出现哪些心理问题？绝经期妇女为什么容易发生心理波动？绝经期妇女心理波动的主要表现有哪些？女性如何建立良好的人际关系？为什么中年妇女性心理会表现更强烈？为什么中年妇女性生活减少？三、女性心理调适与防治怎样调控自己的情绪？如何自我调节心理压力？如何将职业压力变为动力？怎样调适肥胖女性的心理？如何保持良好的心态？如何调适绝经期的夫妻关系？绝经期女性如何克服精神过度紧张？绝经期女性如何预防抑郁症？绝经期女性如何克服火爆脾气？如何克服绝经期女性心理“性障碍”怎样纠正焦躁心理怎样克服虚荣心理？怎样消除心中的寂寞感？离婚女性如何走出情感的低谷？……第二章 关爱女性的生理健康第三章 关爱女性的四季健康第四章 关爱女性的饮食健康第五章 关爱女性的起居健康第六章 关爱女性的运动保健第七章 关爱女性的形体保健第八章 关爱女性的疾病防治

《关爱女性健康》

编辑推荐

钱梅英编著的这本《关爱女性健康》面向当代的女性朋友，全面、系统地阐述了困扰女性朋友的各种生活、健康问题，以提高中年女性的自我保健能力。此书从关爱女性的心理健康、生理健康、四季健康、饮食健康、起居健康、运动保健、形体保健及疾病防治八个方面，在近500个问题中，做了深入浅出、简明扼要的科学解答。通过阅读《关爱女性健康》，广大女性朋友可以从中找出解除生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方，达到身心健康的目的；在对待生活的态度和心理健康上，以积极、豁达、乐观的心态迎接生活，做一位健康、自信的现代女性。

《关爱女性健康》

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