

《关爱女性从这里开始》

图书基本信息

书名：《关爱女性从这里开始》

13位ISBN编号：9787517100560

10位ISBN编号：7517100564

出版时间：2013-1

出版社：唐芹、王丽萍 中国言实出版社 (2013-01出版)

作者：唐芹,王丽萍

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

《关爱女性从这里开始》

作者简介

中华医学会科学普及部副主任，社会医学研究员，长期从事医学科普、大众健康教育的研究与普及宣传工作。曾出版《职业女性健康手册》等专著多部数十万字，深受读者喜爱。

《关爱女性从这里开始》

书籍目录

第一章 健康是女工幸福指数的第一指标1. 健康是女工最大的资本2. 告别亚健康，做一个有活力的女工3. 无毒的身体让你一身轻松4. 妇科检查不拒绝、不拖延5. 保持健康是女工每天的必修课第二章 合理饮食是女工健康的保护神1. 女工健康从一日三餐开始2. 粗细搭配，身体营养更均衡3. 让餐盘中的饭菜“五彩缤纷”4. 常吃碱性食物，还你细嫩肌肤5. 女工养生，必须掌握饮食四禁忌6. 多补充有“活力因子”的健康食物第三章 良好的工作习惯是女工健康的“防护伞”1. 不良的工作习惯是健康的最大杀手2. 预防电脑使用综合病3. 按要求着装，严防职业病来袭4. 室外工作女工，保护好你的皮肤5. 正确坐姿，坐出挺拔好身材6. 多喝水，水是肌体最好的药第四章 美丽外形不能以牺牲健康为代价1. 不要让炫彩的头发伤了你的身体2. 口红虽美须慎用3. 化过妆的指甲易伤身4. 饰品佩戴过多，皮肤易发炎5. 自然的眉毛最健康，常拔眉毛害处多6. 美丽“冻”人的穿着不可取7. 不要用隆胸来伤害你的乳房8. 正确减肥才能有个健康好身材第五章 用生活中的细节为女工健康加分1. 吃饭不要快，细嚼慢咽更健康2. 不要经常单肩背短带挎包3. 常睡木板床，身子骨更结实4. 洗完澡后不宜立即化妆5. 卫生巾不宜久放在卫生间6. 常穿丁字裤的女工易患妇科病第六章 充足的睡眠是女工健康的保障1. 起居有常：会睡的女工美到老2. 常熬夜的女工问题多3. 好睡姿决定好睡眠4. 裸睡的女人身体更健康5. 走出不良睡眠三大误区第七章 坚持做运动是女工健康的法宝1. 坐班女工要有自我运动计划2. 有氧运动助你塑造完美身材3. 坐电梯，还是爬楼梯4. 学一套适合自己的健身操5. “非常时期”的“非常运动”6. 运动不当易得妇科病第八章 学点中医按摩是女工健康的强化剂1. 打通身体健康的经络2. 消除疲劳的自我按摩法3. 怕冷、抗冷的自我按摩法4. 精神紧张的自我按摩法5. 日常丰胸的自我按摩法6. 洗澡时的自我按摩法7. 排出体内毒素的自我按摩法第九章 积极的心态是女工心灵减压的关键1. 补身不如补心，补心就是平衡心态2. 掌控好你的情绪3. 放松心态，直面工作挫折4. 学会放弃，为心灵减减压5. 告别忧郁，跟坏心情说拜拜6. 好音乐是化了妆的药第十章 用心呵护女工娇嫩的生理花朵1. 女工们开不了口的“隐私病”2. 告别痛经之苦3. 正确使用卫生巾4. 观白带，知健康5. 女性私密处健康自查法6. 不要经常用洗液清洗私处7. 不要自行为阴道用药8. 长期使用护垫害处多第十一章 女工常见身体疾病的自我诊疗1. 月经量过多或过少，怎么办？2. 阴道异常出血的原因和急救3. 外阴感染与外阴瘙痒的防治措施4. 乳房肿块莫轻视5. 子宫肌瘤害处多6. 宫颈糜烂预防之道第十二章 流产不是小事，女工“性”福生活禁忌1. 流产不是小事，别让意外怀孕害了你2. 性爱的最佳甜蜜时间3. 采取恰当科学的避孕措施4. 什么样的女性不宜吃避孕药5. 人工流产后须合理护理6. 生育有计划，生活更甜蜜附录 女性健康生活小常识

《关爱女性从这里开始》

编辑推荐

唐芹和王丽萍编著的《关爱女性从这里开始--心系女工关注健康》从女性生活的全方位出发，从日常的生活细节到工作中的细微环节等多个方面为职场女性的健康指明了方向。本书共分为十二个章节，从不同的角度传递着不同的健康知识。不仅如此，在每一章节中，我们时刻遵循着从实际出发的创作理念，并结合广大女性的日常生活和工作习惯，将大量实用性健康知识穿插于每小节之中，以方便其在轻松的语言环境中将这些知识消化吸收。

《关爱女性从这里开始》

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