



BOOK4U Co., Ltd

健康自己作主

JUST WOMAN

女人魅力十足

人的一生數十年
尤其女性還肩負生兒育女的重責大任
不可謂不艱鉅
儘管如此
絕大多數人對自己的身體仍然一無所知
要知道
人體可說是一部精密無比的機器
每個時期都有其不同的運作情形及特色
女性尤然
因為她還必須扮演世上最偉大的角色 母親
愛護自己就從認識自己的身體開始
妳準備好了嗎？

DR.丹尼 著



目 錄

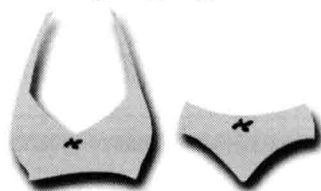


認知篇

妳了解自己的身體嗎？

14

- 1 ● 了解妳的生命節奏 16
- 2 ● 女人的一生 18
- 3 ● 重視貧血症狀 20
- 4 ● 血液的奇妙功能 22
- 5 ● 人體的血液循環 24
- 6 ● 不可思議的心跳 26
- 7 ● 人體的清道夫——呼吸道 28
- 8 ● 維持身體運作的消化和吸收 30
- 9 ● 了解脂肪，戰勝肥胖 32



C O N T E N T S



美體篇

揮別惱人的隱疾

40

- | | | | |
|-----------------|----|----------------|----|
| 7 ● 找出妳的過敏原 | 64 | 11 ● 不受控制的自律神經 | 37 |
| 6 ● 只要青春不要痘 | 62 | 10 ● 神乎其技的大腦結構 | 34 |
| 5 ● 破壞皮膚自然結構的脫毛 | 57 | | |
| 4 ● 女性的天敵——各種斑點 | 52 | | |
| 3 ● 拒絕紫外線的刺激 | 49 | | |
| 2 ● 巧妙改善狐臭症狀 | 46 | | |
| 1 ● 使人敬而遠之的口臭 | 42 | | |



目 錄

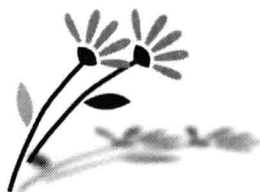


健康篇

切莫忽視身體的警訊

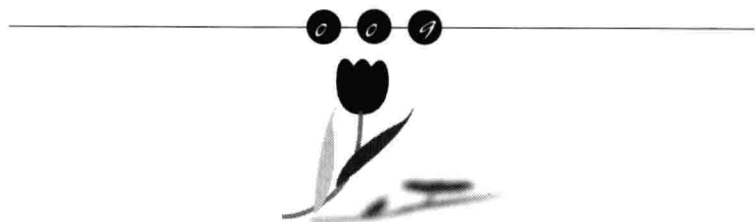
102

- 8 ● 別被冷氣打敗了 67
- 9 ● 照顧妳的「面子」 68
- 10 ● 現代人的好朋友——隱形眼鏡 72
- 11 ● 妳也是頻尿一族嗎？ 78
- 12 ● 羞於啓齒的煩惱——白帶 81
- 13 ● 自由調整月經期 89
- 14 ● 防護措施保護妳 91
- 1 ● 形成便秘的原因 104
- 2 ● 正視低血壓 110



C N T E N T S

- 3 ● 輕鬆治療貧血 114
- 4 ● 各式各樣的頭痛 116
- 5 ● 找出正確的頭痛解除法 120
- 6 ● 為什麼會畏冷？ 121
- 7 ● 保持足底血液循環順暢 123
- 8 ● 戰勝腰酸背痛 125
- 9 ● 減輕腰部負擔有妙方 126
- 10 ● 月經失調的原因 129
- 11 ● 月經出血過多及過少 132
- 12 ● 不正常出血 133



目 錄

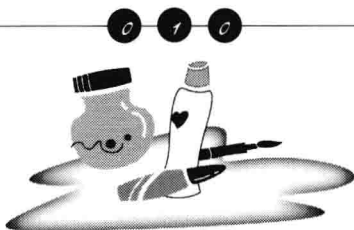


美容篇

創造更美麗的明天

136

- 1 ● 何謂優質睡眠？ 138
- 2 ● 使妳更清新的沐浴和洗臉 140
- 3 ● 怎麼洗臉才正確？ 142
- 4 ● 現代食品美容法 144
- 5 ● 外食族健康須知 147
- 6 ● 享受甜點不發胖 154
- 7 ● 甜點應適可而止 157
- 8 ● 飲酒養生法 159
- 9 ● 別讓酒影響妳的生活 161



C N T E N T S



美姿篇

優質女性DIY

172

- 10 ● 消除疲勞旅行法 166
- 11 ● 找出個人的興趣，追求自我實現 169

- 1 ● 別讓劣質化妝品傷害妳的肌膚 174
- 2 ● 如何保持肌膚細膩光滑 176
- 3 ● 使妳擁有動人的體態 179
- 4 ● 簡易體操好處多多 183
- 5 ● 隨時運動妳的身體 185
- 6 ● 柔柔亮亮，閃閃動人 186
- 7 ● 不要傷害妳的秀髮 188



目 錄



心情篇

愈自信愈美麗

210

1 ● 做自己的好朋友 212

2 ● 別受情緒的支配 213

8 ● 電眼美人不是夢 192

9 ● 指甲會說話 195

10 ● 認識妳的乳房 198

11 ● 除之而後快的乳房異物 200

12 ● 別讓贅肉找上妳 202

13 ● 妳也可以擁有完美的腰部曲線 203

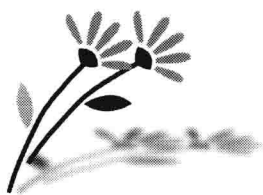
14 ● 夢寐以求的修長雙腿 205



C N T E N T S



- 3 ● 自信學習，輕鬆處世 216
- 4 ● 何謂「厭食症」？ 218
- 5 ● 月經症候群 222
- 6 ● 正視自己的缺點和弱點 224



健康自己作主

JUST WOMAN

女人魅力十足



健康自己作主·女人魅力十足 / DR.丹尼 著. --
臺北市：華文網, 2000〔民89〕
面；公分

ISBN 957-0446-23-4（平裝）

1. 健康法 2.運動與健康 3.飲食 4.營養

411

89009511



華文網·書香坊

最尊重作者與讀者的線上出版集團

www.book4u.com.tw

健康自己作主·女人魅力十足

出版者●華文網股份有限公司

第二出版事業部

作者●DR. 丹尼

印行者●書香坊

出版總監●王寶玲

品質總監●王擎天

策略總監●洪方隆

線上總監●林 彬

總編輯●梁陵姝

文字編輯●張心紅

美術設計●蓮花妹、Monday 馬

定價●見封底

郵撥帳號●19459863 華文網股份有限公司（郵撥購買，請另付一成郵資）

物流中心●北縣深坑草地尾94巷16號4樓

地址●台北市博愛路36號3樓

電話●(02) 2381-9302

傳真●(02) 2382-1487

內部物流系統電腦編號●BDAA

線上總代理●華文網股份有限公司

實體總代理●調和國際資訊股份有限公司

進退貨地址●高雄市鼓山區博愛一路462號

電話●(07) 558-7860

傳真●(07) 558-5451

出版日期●2000年9月出版

本書另有網路電子書版

〔分類：10醫療、保健之10-6養生保健〕

請上 www.book4u.com.tw 華文電子書區，謝謝！

序

健康的身體是美麗的基礎

年輕時最大的本錢就是擁有即使不進行特別的訓練也能享有健康的身體，造物主賦予我們生命力，讓我們度過一段輝煌燦爛的時光，即使生活方式不健康，依恃著年輕也都彌補過來。但是，人們

總會忘記身體的活力並不是一直都能這麼健康，等到漸漸失去熠熠生輝、朝氣蓬勃的青春活力，恐怕都已為時過晚。

人人都知道如果汽油不夠，性能再好的汽車也

序

發動不了，身體也和汽車一樣，如果營養不夠，體力則會不足。人們不會忘記在適當的時候為愛車加油，卻往往忽略了要為自己補充適當的營養。

其實仔細回想一下，我們在每天的生活中，接受了不少有關健康的常識教育，遺憾的是，這些知識在實際生活中幾乎沒發揮到任何作用。沒錯，重新選擇新型態的生活方式來治癒你的身心，並鍛鍊身體、提振精神，讓人生過得更有意義，是迫在眉睫的健康課題。

本書包羅萬象的內容，讓你體驗健康、認識生活，正確為你的健康把關，為你釋出美麗的萬用處方箋，讓你成為眾所矚目的「嬌」點！



目 錄

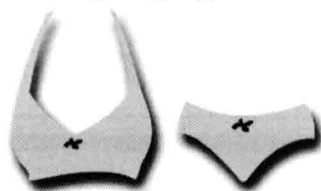


認知篇

妳了解自己的身體嗎？

14

- 1 ● 了解妳的生命節奏 16
- 2 ● 女人的一生 18
- 3 ● 重視貧血症狀 20
- 4 ● 血液的奇妙功能 22
- 5 ● 人體的血液循環 24
- 6 ● 不可思議的心跳 26
- 7 ● 人體的清道夫——呼吸道 28
- 8 ● 維持身體運作的消化和吸收 30
- 9 ● 了解脂肪，戰勝肥胖 32



C O N T E N T S



美體篇

揮別惱人的隱疾

40

- | | |
|-----------------|----|
| 10 ● 神乎其技的大腦結構 | 34 |
| 11 ● 不受控制的自律神經 | 37 |
| 1 ● 使人敬而遠之的口臭 | 42 |
| 2 ● 巧妙改善狐臭症狀 | 46 |
| 3 ● 拒絕紫外線的刺激 | 49 |
| 4 ● 女性的天敵——各種斑點 | 52 |
| 5 ● 破壞皮膚自然結構的脫毛 | 57 |
| 6 ● 只要青春不要痘 | 62 |
| 7 ● 找出妳的過敏原 | 64 |



目 錄



健康篇

切莫忽視身體的警訊

102

- 8 ● 別被冷氣打敗了 67
- 9 ● 照顧妳的「面子」 68
- 10 ● 現代人的好朋友——隱形眼鏡 72
- 11 ● 妳也是頻尿一族嗎？ 78
- 12 ● 羞於啓齒的煩惱——白帶 81
- 13 ● 自由調整月經期 89
- 14 ● 防護措施保護妳 91
- 1 ● 形成便秘的原因 104
- 2 ● 正視低血壓 110

0 0 8

