

新書介紹--《女人 20.40.60：健康動起來》



作者：童寶玲等 合著
策劃：臺大醫院健康教育中心
出版：國立臺灣大學出版中心
出版日期：2014/05/20
叢書系列：臺大醫院健康叢書 9
ISBN：978-986-350-008-7
GPN：1010300445
語言：繁體中文
購買方式：請洽各大網路書店及實體書店
洽詢電話：(02)2365-9286
傳真：(02)2363-6905

釐清健康知識、落實健康生活，每個階段都綻放魅力風采！臺大醫院特別針對女性的生理、營養、心理、運動四大主題，從青春期調理、婚姻調適、孕產期呵護至更年期保健，面面俱到完整企畫，是每位女性寵愛自己，人人必備的健康專書。

愛與美是人類文明進化的動力與追求，如何學會愛，欣賞美？女性在其中扮演極重要的角色。

新世紀女性努力實現自我，更肩負著女兒、妻子、母親、部屬、主管等多重身分與責任；既要撐起家的溫暖，又要成為社會的中堅力量。因此在身心靈方面能否維持最佳狀態，格外值得重視。

鑑於女性應自青年期即建立完整的健康教育知識，始足以應付生活巨輪的轉動，臺大醫院健康教育中心結合婦產部、營養室、臨床心理中心，以及臺灣大學體育室等專業團隊，針對女性的生理、營養、心理、運動四大主題，網羅從青春期、孕產期至更年期將面臨的健康問題，整合出正確而專業的女性專書，深入淺出，啟動健康教育進化版。

英國哲學家與心理學家斯賓塞（Herbert Spencer, 1820-1903）說：「良好的健康狀況和伴隨

而來的愉快情緒，是幸福的最大資本。」健康是幸福的資本，更是愛與美的基礎。自古來，人們對健康的渴求並未消褪。女性外在的優雅美麗固然重要，但自內而外擁有健康、煥發光彩，才能擁抱幸福人生。現在，就讓臺大醫院用專業溫柔守護妳吧！無論妳是 20、40、60，掌握關鍵知識、落實健康生活，每個階段都綻放魅力丰采！

妳的健康美麗新起點

婦產部主治醫師 童寶玲

臺大出版中心、臺大醫院健康教育中心共同企劃了婦女專書《女人 20・40・60—健康動起來》，邀約臺大醫院婦產部、營養室、臨床心理中心及臺灣大學體育室的專家，分別撰寫生理、營養、心理及運動章節，期望女性朋友們能夠從不同面向獲得最完整的健康知識。

從女性生理發育成熟、開始有月經談起

〈生理篇〉從女性生理發育成熟、開始有月經談起。月經所帶來的諸多生理變化，非但象徵著人類延續生命的重要里程碑，而且身體的許多狀態也可以從月經正常與否來判斷。然而，究竟該如何判斷月經的正常與異常？當我們瞭解月經，學會泰然處理各種生理變化後，接著就準備迎接新生命的到來。從得知懷孕的那一瞬間，準媽咪除了享受傳承的喜悅之外，面對熟悉的身體日漸發生陌生的變化，難免疑問連連，於是我們重點歸納整個孕程可能引起的生理變化以及需要執行的產前檢查，陪伴準媽咪安然走過辛苦的十月懷胎。走過女性盛年期，另一個婦女重要的議題——更年期。此階段的女性朋友該如何讓自己在體力和心理方面都維持平衡呢？而更年期的生理變化又會如何影響我們呢？瞭解了不同時期的生理狀態，我們也要談談健康檢查的重要性，介紹與婦女相關的檢查項目。

專業營養師教您如何適當飲食，自然散發蘋果光

現代人注重飲食，尤其女性格外重視飲食宜忌。本書〈營養篇〉請專業營養師教您如何適當飲食，從內而外，自然散發蘋果光，展現紅潤好氣色，維持適中體態；懷孕前後補充所需營養，讓自己有好體力、同時讓胎兒健全發育，特別是哺餵母乳時還要持續提供寶寶成長所需。當然更年期同樣值得關懷，掌握正確的飲食原則與特別設計的食譜，補充適當營養，有助於遠離骨質疏鬆症與各種慢性疾病纏身。

親密關係，讓女性瞭解自我概念的發展

每位女性都肩負著多重身分與責任，子女、妻子、母親、受僱者、上司、下屬……，這麼多角色常常讓人分身乏術，當然，也承擔了難以細數的壓力。若又加上自身在不同生命時期的生理變化，讓女性必須學習與身體不適和情緒起伏共處，持續面對生活中的挑戰。在〈**心理篇**〉，我們從親密關係談起，讓女性瞭解自我概念的發展。其次是懷孕、生子的轉變，從得知自己升格為準媽咪的那一刻開始，內心明白今後要擔負的責任不同於以往任何一種角色，身體的變化、疲累與心理壓力與日俱增，要怎麼調適才能得心應手，都是我們所關心的。然後，邁入更年期的女性，常因為荷爾蒙的變化，產生身心症狀，針對這些情形，除透過藥物、食物、運動等調整之外，還可以運用一些小小的心靈技巧，讓自己正向面對更年期。最後，還有生命中必須學習的另一個課題：面對親人罹患急重症時，親人該如何陪伴與自處等。

運動是維持美好體態與身體最佳狀態的關鍵

跟著老師正確動，運動不再沒頭緒！運動是維持美好體態與身體最佳狀態的關鍵，至於該如何動、何時動，以及選擇何種運動，都在〈**運動篇**〉中，依據生理變化的三大階段，介紹運動基礎理論，說明有關運動健身的基本概念，並提供女性人生三個分期的運動建議與實作指引，提供生活化的健身處方，配合文字說明，以圖片示範健走、啞鈴塑身操、美體伸展操等操作，歡迎女性朋友以此作為享受健康生活的起點。

關於女性健康的議題極多，而且不斷有新的變化和研究。本書所收錄的資料，都是經過討論後，篩選出最重要也最基礎的知識，希望女性朋友瞭解透徹，未來才可應用在其他方向，健康美麗一生。（本文由國立臺灣大學出版中心提供）