

全程呵护 美丽一生

《女性健康枕边书》引进出版



“夏天在空调房中瑟瑟发抖，冬天缩着手脚躲在被子里……”

最近总是垂头丧气的，不知不觉就哭起来了，有时还会有难以克制的烦躁……

躺在床上辗转反侧，怎么也睡不着，早上起来感觉没有睡好，刚到中午就马上瞌睡连连……”

怎么办？

《女性健康枕边书》系列丛书告诉你答案。

日前，这套由数位妇科、内科、心理科、乳腺科、皮肤科、中医科等领域的专家，用爱心与耐心共同完成的书，正式由安徽科学技术出版社引进出版。 吴玲 记者 张亚琴

最重要的三个时期保健

女人是水，健康是源。

健康是一个人最宝贵的财富。随着社会的进步，人们对身心的健康越来越重视。健康不仅仅是美丽的前提，也是人生成功的根基。唯有保持健康的身心，才能用最大的热情去工作，去成就心中的梦想。

学会爱惜自己的身体

面对日益加快的生活节奏，女性承受的压力与日俱增。对丈夫、孩子的过分期望，对自身近乎完美的苛求，对工作的执著……无一不令现代女性，尤其是职业女性陷入巨大的压力旋涡之中。长期处于紧张和压力状态下的女性，常患有焦虑、易怒、失眠、耳鸣等症，这是自主神经紊乱所致。

台湾女作家罗兰说：“我承认苗条

而人生是一个循序渐进、不断变化发展的过程，不同年龄段有着不同的生理特点和身体特征。青春期、孕育期、更年期是女人一生中最重要的三个时期，所以这三个时期的保健也就成了女人一生中最重要的保健功课。

的女人是十分好看，但为了瘦几分而节食值得吗？饮食混乱会导致各种疾病，我们希望见到的首先是健康的女人，然后才有资格谈美丽。”

所以，女人要学会爱惜自己的身体，要重视身体上的每一个病变，远离疾病的困扰。一切安排妥当，健康便有了保障，幸福也有了根基，进而拥有更高的生活质量。

十个不容忽视的问题

《女性健康枕边书》系列丛书的内容，将会为你解决包括冷寒症、头痛、失眠、经期烦恼、肩颈酸痛、腹痛和便秘、疲劳乏力、月经失调、水肿、皮肤等各方面的的问题，为你提供了很多自我保健的知识和很多科学实用的身体保健方法，比如说：

在《如何摆脱冷寒症》的书里，详细描述了女性和冷寒症的关系、得病的原因、正确的生活方式，会有中医、妇科、精神科大夫和运动疗法教练等各个领

域的专家，教你治好难受的冷寒症。

而《如何摆脱水肿》则指出，如果认为水肿是老毛病而不加以重视的话，身体将会日益臃肿，越来越胖。而水肿的最大原因在于体内水液代谢障碍。所以书中会有中医科、妇科、内科医生和运动学各领域的专家，教你消除水肿、瘦身的方法。

总而言之，健康问题已成为女性生活幸福的首要因素。改变你的健康状况，请从阅读本套书开始。

本土作家“诺米姐姐”新书将签售

星报讯（记者 张亚琴）昨日，新生代儿童文学作家“诺米姐姐”许诺晨携其新书《爱与智慧——校园阅读新童话》在合肥师范附属小学举办了一场与小读者面对面的校园阅读交流活动。

交流活动中，出生于上世纪80年代末的许诺晨与小读者们亲密接触，共同探讨关于阅读、写作和成长的话题。许诺晨从小就对文学抱有浓厚兴趣，热爱阅读和写作。自1999年起，许诺晨在多家少儿刊物上陆续发表童话、故事等美文数百篇。

本次的《爱与智慧——校园阅读新童话》是许诺晨专门为小学生量身定做、精心创作的原创系列童话故事集。

另据了解，“诺米姐姐”许诺晨还将于六一儿童节上午9时30分，在安徽图书城举办《爱与智慧——校园阅读新童话》新书发布会暨签售会，为到场的小读者、家长和媒体详细介绍本书的创作历程和写作心得。

郅云新书《仰望》举办研讨会

星报讯 日前，郅云新诗集《仰望》研讨会暨专场朗诵会在合肥举办。会议首先对郅云在文学上的不懈努力和所取得的卓越成就予以高度评价；随后，我省著名诗人陈先发从“情感”、“反先锋”两方面总结郅云诗集的鲜明特征。作者郅云也以成都女诗人翟永明为例，畅谈了性别在写作中的影响，传授了如何准确把握诗歌的抒情性，以及怎样创造诗的深刻内涵和隽永的意蕴。

