

## <<女人生活百科全书>>

### 图书基本信息

书名：<<女人生活百科全书>>

13位ISBN编号：9787222089372

10位ISBN编号：7222089373

出版时间：2012-5

出版时间：云南人民出版社

作者：肖玲玲

页数：425

字数：760000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<女人生活百科全书>>

### 内容概要

健康、美丽、智慧、事业、财富、爱情……对于追求幸福、注重完美的现代女性而言，舍弃其中任何一样，都会觉得幸福不够完整，人生不够完美。

因而，在繁忙的现代生活中，如何呵护一生的身体健康，如何保养皮肤抗击衰老，如何穿出最美的自己，如何修炼优雅的气质，如何减压放松心灵，如何做一个完美的孕妈妈……成为现代女性最为关注的话题。

《女人生活百科全书》旨在为现代女性提供全面的生活指南，解决现实问题，以帮助现代女性在这个追求健康与美、追求个性追求时尚的时代里，更好地完善自己，使自己永远保持最完美的姿态。

书中全方位覆盖女性生活的方方面面，从不同年龄段的健康问题，到穿搭技巧、美容化妆、交际礼仪，从孕产育儿到特殊时期的保健，到运动健身、休闲活动、防身术等。

此外，还囊括了现代女性最关注的时尚话题，诸如中医养颜、整容、减肥、瑜伽、芳香疗法等，正确解答了诸多疑问，引领健康美丽时尚生活。

本书堪称一部信息全面、内容实用的生活智慧宝典，无论你是叱咤职场多年的女白领，还是涉世未深的女学生，抑或是在家带孩子的全职太太，这本都将使你从中获益，帮你轻松打理生活，全面提升生活质量和幸福指数。

书籍目录

第一篇 一生的健康

儿童时期

小女孩的身体如何生长发育

生殖器官的清洁和卫生保健

青春期

青春期的分段

对女性性器官的进一步了解

初潮的来临

激素

区别情况的严重与否

接受身体各部位的变化

充满威胁的时期

社会和家庭环境, 矛盾及悖论

为了更有力成熟的

身体, 一个需要尊重的盟友

有关医疗检查

女性的爱与快乐的统一

从欲望到高潮

快乐道路上的暗礁

避免双方面的误会

避孕药和体内避孕工具

更年期前期: 一个过渡时期

激素紊乱的开端

更年期前期的迹象

寻求医学卜的帮助

寻求医生帮助

接受治疗

更年期

怎样判断你是否处于更年期

对身体有何影响

强烈的心理反差

日常生活的卫生

怎样跟踪治疗

预防骨质疏松

治疗与否?由你自己决定

是否需要治疗

不同的疗法

.....

第二篇 塑造美丽形象和优雅礼仪

第三篇 日常保健和疾病治疗

第四篇 孕产指南

第五篇 芳香疗法

第六篇 养颜、抗衰、美容、整容指南

第七篇 瑜伽和冥想

第八篇 体育运动和防身术



## 章节摘录

版权页：插图：和同龄女孩比，初潮来得较早的女孩会较早地经历痤疮的出现和食欲的增大——青春期有时也是烦恼来临的时期。

无论怎样，应当分清什么是真正需要就医的"异常"现象，而哪些又是应当逐步适应的正常现象。

太早或太晚 早熟的定义是以8岁以前出现第二性征为标准的，主要以最为明显的乳房发育为开始的标志。

根据早熟的诱因的不同，其他特征的出现将或提前或延后于正常发育的阶段。

青春期提前的原因 通常来说青春期提前是由下丘脑—脑下垂体这一指挥中心所决定的。

青春期提前有70%~80%属于正常的生理现象。

相关治疗可以阻止这一提前现象的出现，但如此也延长了发育期。

当这种情况出现时，有必要做一些检查，因为也有可能出现其他严重的问题，尤其是注意检查大脑中出现囊肿或肿瘤的可能。

另外，青春期提前也有可能和下丘脑—脑下垂体这一指挥中心没有关系，而是由于卵巢或是其他肾上腺的激素分泌异常（由于先天性的酶异常或是肿瘤）所致。

青春期延后 青春期延后是以13岁时尚未有胸部发育或阴毛出现为定义的。

在这一点上，它可能仅仅是一个常见的时间内延迟的问题。

但除此以外也可能会有一些其他的诱因：某一严重疾病的影响，严重的厌食……因此检查是必要的，由此才能确定是缘于中枢神经系统异常，还是末梢神经问题。

青春期延后常常出现在男孩身上，而对于女孩来讲，这一迟缓有50%的可能是由于卵巢功能的异常所导致的。

痛经和一些其他的困扰 大约每5个女孩中就有1个会有痛经现象，有时甚至整整1天都疼得无法走动。

症状包括骨盆和腰部的疼痛，加之疲劳、头痛、昏厥、呕吐、腹泻或发热。

来经第一年的女性中大约有1/3都会有这些症状，而对于处于来经第二年的女性则差不多为2/3……

其原因是由于造成子宫收缩和宫颈痉挛的前列腺素分泌过多。

通常而言，用于抑制这些激素的消炎药都旨在减轻疼痛。

同样，避孕药也有利于减轻痛经症状。

经血过多 由于每个女性的比较基准不同，经血量是否过多或过少始终是一个难以回答的问题。

在更频繁地更换卫生巾或卫生棉条时，或是一片超长卫生巾已经不足以吸收一夜的经血量时，毫无疑问这就是经血过多。

这一过量现象，如时间的延长（多于6天或7天），通常会导致铁元素流失和贫血症状，后者又常常是疲劳的原因，应及时采取措施。

强烈的睡意 青少年比成年人需要更多的睡眠。

在周末或是假期，他们可以连续睡12~13个小时以补充在玩耍、学习或外出活动中所消耗的精力。

通常而言这是一种正常现象。

不要误解了这种补充精力的方式，它与持续的疲劳和经常性的昏昏欲睡的状态毫无关系，在后一种情况下应求助于专家。

## <<女人生活百科全书>>

### 编辑推荐

《女人生活百科全书(彩图白金版)》旨在为现代女性提供全面的生活指南，解决现实问题，以帮助现代女性在这个追求健康与美、追求个性追求时尚的时代里，更好地完善自己，使自己永远保持最完美的姿态。

<<女人生活百科全书>>

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:<http://www.tushu007.com>