

<<现代女性生活指导手册>>

图书基本信息

书名：<<现代女性生活指导手册>>

13位ISBN编号：9787508235288

10位ISBN编号：7508235282

出版时间：2005-10

出版时间：金盾

作者：何家碧

页数：367

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>

<<现代女性生活指导手册>>

内容概要

《现代女性生活指导手册》是一本专门为广大女性朋友编写的生活工具书。书中针对现代女性在日常生活、工作、学习中经常面临的各种现实问题与困惑，全面而又具体地介绍了作为一名现代女性必须了解和掌握的相关科学知识和有效应对办法。全书包括概述、生理卫生、疾病防治、心理健康、生活调养、新婚须知、优生优育、家庭生活、运动健美、美容服饰、求职交友等11个部分，共280个条目，涵盖了现代女性生活的方方面面。《现代女性生活指导手册》内容丰富，贴近生活，时代性、针对性、指导性强，集科学性与实用性于一体，是现代女性可以信赖的良师益友和日常生活的好参谋，也是非常值得有关工作人员认真一读的参考书。

<<现代女性生活指导手册>>

书籍目录

概述 一、现代女性的社会地位 二、现代女性的基本特点 三、现代女性的婚恋态度 四、现代女性的健康标准 五、现代女性的审美追求 生理卫生篇 一、女性的生理特点 女性一生各阶段生理特点 初潮及其特征 女性的第二性征 中年女性的生理特点 更年期女性的生理特点 老年女性的生理特点 二、女性的保健常识 女性必要的健康查体 女性防病保健的最佳时间 经期卫生的注意事项 消除经期异味的方法 初潮少女身心保健要点 青春期卫生保健守则 青春期少女防治面部痤疮的方法 女性乳房的保护方法 三十岁女性拥有青春的保健措施 中年女性巧养生 更年期女性的保健 更年期瘙痒与皮肤养护 绝经后乳房的保健 老年女性冬季保健常识 老年女性的脑保健 老年女性的腿部保健 疾病防治篇 一、女性常见疾病的防治 乳房类疾病 确定自己有无排卵的方法 白带增多的原因 痛经的防治 闭经的原因 月经量过多或过少的治疗方案 倒经的原因和防治 外阴疾病的防治 女性尿路感染的防治 尿道炎的防治 阴道炎的防治 卵巢类疾病的防治 子宫类疾病的防治 盆腔炎、附件炎的防治 二、性病的防治 性病的潜伏期 淋病的防治 梅毒的防治 尖锐湿疣的防治 软性下疳的防治 单纯疱疹的防治 艾滋病的传播途径、病毒及临床表现 三、治疗不孕症 不孕症的概念 女方不孕的原因 心理健康篇 一、女性的心理特点 女性的心理需要 青春期女性的心理特点 中年女性的心理特点 更年期女性的心理特点 帮助现代女性克服自卑心理 帮助现代女性克服猜疑心理 帮助现代女性克服嫉妒心理 帮助少女战胜羞怯心理 二、女性的心理健康 现代女性的心理需求 青春期女性的心理健康 老年女性的心理需求 有利于女性健康的心理调节方法 三、女性的精神调养 职场女性工作情绪减压方式 中年女性培养良好情绪的方法 生活调养篇 一、起居卫生 注意家庭饮食卫生 注意睡眠卫生 二、影响女性健康的因素 女性健康八忌 关于女性身体的20点预警 室内污染影响女性健康 七种时尚对女性健康有危害 女性吃太少会影响健康 吸烟影响女性健康 女性饮酒要适量 女性多喝咖啡不利健康 人工流产对女性的危害 三、女性营养需求及注意事项 青春期女性宜补铁 少女变声期的饮食 经期饮食的注意事项 成年女性健美饮食须知 更年期女性的营养需要 四、对女性有益的食物 对美容有利的食物 养颜美容羹汤10方 对头发有保护作用的食物 新婚须知篇 优生优育篇 家庭生活篇 运动健美篇 美容服饰篇 求职交友篇

<<现代女性生活指导手册>>

章节摘录

版权页：随着少女青春期的临近，性器官也在不知不觉中发育，并逐渐趋于成熟，这时惟有细心呵护，保持其卫生清洁，方可健康成长。

1.注意外生殖器的卫生。

由于女性外生殖器存在较多皱褶，很容易藏污纳垢，并且外阴道口靠近肛门，也容易使阴道污染。所以应经常清洗，在清洗时注意清洗大小阴唇和阴蒂附近的垢腻，特别是经期，最好早晚各洗一次。一般来说，淋浴效果较好，不宜坐浴、盆浴。

2.穿宽松易透气的棉质内裤，不穿化纤内裤。

化纤内裤不透气，易引起异味或外阴炎、阴道炎。

3.平时多注意观察白带的颜色、形状、量的多少、气味等。

如果白带过多、色黄、有臭味，有可能是性器官炎症引起的；若白带中有血，或性交时出血，则阴道或宫颈可能有肿物。

4.注意观察月经的情况。

如果月经过频、量多，或淋漓不净，有可能有子宫肌瘤或是子宫内膜腺癌。

5.注意腹部是否有包块。

若在下腹部发现有包块，可能是卵巢有肿物。

6.注意乳房的卫生保健。

少女应经常做乳房自我检查，同时至少每年到医院检查一次乳房，如果发现有硬结，应排除乳腺癌的可能。

<<现代女性生活指导手册>>

编辑推荐

《现代生活指导丛书:现代女性生活指导手册》是一本专门为广大女性朋友编写的生活工具书。书中针对现代女性在日常生活、工作、学习中经常面临的各种现实问题与困惑,全面而又具体地介绍了作为一名现代女性必须了解和掌握的相关科学知识和有效应对办法。

<<现代女性生活指导手册>>

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>