

<<女性最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<女性最好的医生>>

13位ISBN编号：9787509108536

10位ISBN编号：7509108535

出版时间：2007-4

出版时间：人民军医出版社

作者：林青 编

页数：290

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>

## <<女性最好的医生>>

### 内容概要

本书以问答的形式详细解答了女性生理、心理、疾病、特殊时期及日常生活中所关心的问题，主要介绍了操作简便和切实可行的解决方案，以及女性朋友最关心的美容和减肥问题。

本书具有科学性、实用性和可读性强的特点。  
是广大女性朋友维护身心健康的理想参考读物。

## &lt;&lt;女性最好的医生&gt;&gt;

## 书籍目录

一、来自生理的疑惑 你了解自己的生殖器官吗 月经初潮何时会来临 月经的由来 来月经就是“倒霉”了吗 你的月经正常吗 怎样判断月经量是否正常 经期不准是病吗 月经过少是怎么回事 女孩来月经后就长不高了吗 什么是闭经 痛经是怎么回事 为什么月经正常却没有排卵 女性为什么容易怕冷 排卵期腹痛是怎么回事 少女喉结突出是怎么回事 少女患了多毛症怎么办 两性畸形是怎么回事 什么是神经性畏食症 少女应学会克服性冲动 如何防治少白头 什么是少女“大脖子病” 女性如何防治腋臭 少女怎样预防“佝偻腿” 什么是功能性子宫出血 月经失调包括哪些疾病 月经过频、淋漓不止怎么办 月经间隔过长是怎么回事 经前紧张综合征是怎么回事 少女生理的微妙变化 什么是阴道分泌物 青春期少女可以节食减肥吗

二、日常生活与保健 大脑也需要保护吗 少女皮肤怎样保养 经期卫生注意哪些方面 月经期可以进行体育锻炼吗 怎样自我检测乳房 少女怎样健乳 白领怎样健乳 怎样科学选用内裤 选用卫生巾有哪些学问 观白带, 如何知健康 女性为何不宜冲洗阴道 勤洗外阴好吗 夏季如何防外阴感染 痛经与生活方式有关吗 少女的心理如何保健 怎样培养自我保健能力 少女体育锻炼应注意哪些 染发有害健康吗 丰乳霜可以使用吗 如何科学使用化妆品 手机影响女人的哪个部位 少女如何化妆 夏日怎么化妆 雀斑哪里来 怎样避免日光性皮炎 刷牙不宜马虎 睡前吃糖有何害处 扎辫过紧对头发有何害处 女性留发过长的危害 女性紧扎腰带的危害 少女隆鼻影响发育吗 脸上黑痣可以挑吗 如何正确使用涂唇膏 “春捂秋冻”不可过度 严冬穿衣过多好不好 职业女性巧着装 内衣买来就穿对不对 经期游泳和盆浴有什么害处 导致肥胖的心理因素有哪些 过度减肥好不好 节食过度会影响智力吗 过度减肥会影响月经吗 少女手淫对身心发育有何害处 少女吸烟的害处有哪些 怎样治疗乳头凹陷 购文胸有什么技巧 洁齿妙招 牙齿畸形怎么矫正

三、特殊时期的自我保护 青春期护理 女孩青春期变化多莫惊慌 女孩乳房发育年龄有个体差异吗 少女穿高跟鞋有何危害 “六大”身心保健为初潮少女护航 半年来一次月经是正常现象吗 女性为何会有月经 解决乳房一大一小有办法 白带有啥作用 青春期女孩会出现泌乳吗 第二性征出现有规律吗 出现阴毛的平均年龄是多大 腋毛与肾上腺素 三种性激素维持性器官发育 青春期该不该节食 为何不能束腰、束胸 体形不美有“药方” 判断女孩青春期是否正常 想知道你能长多高吗 青春期后生殖器官发育快 胸罩舒适最重要 “好方法”可戒除手淫 不长阴毛、腋毛要区别‘对待’ 青春期前生理特点有哪些 青春期“四项”生理特点须了解 性心理教育不可少 青春期女孩会有妇科问题吗 保持适量的脂肪摄入 喝可乐骨折危险率高倍 女孩发生贫血怎么办 做妇科检查的前提 紧身内衣要远离 用丰乳霜会埋下祸患 月经期护理 月经期要注意饮食 月经期间能游泳和盆浴吗 月经和排卵有密切关系吗 导致月经紊乱的因素有哪些 月经期间的注意事项 体重过低对月经的影响 太胖对月经的影响 排卵是否会引发腹痛 经前期紧张症的表现 不良习惯导致月经失调 减肥过度可使月经紊乱 经期要小心贪凉 如何减少“经血异味” 经期情绪易激动能解决 经期“七不宜” 充足的钙必不可能性少 月经期少喝凉茶 经期“怪病” 吸烟可影响月经正常规律 能自我诊断月经有无排卵吗 经期切忌喝“高音” “好朋友”能上体育课吗 捶打腰背适得其反 经期旅行要注意 经期饮食的“主角儿”是哪“位” “八大事项”保经期 小验方可治疗痛经 月经紊乱能生育吗 身材高矮与月经有无关系 夏季来经; 冬季闭经是为何 护肤养颜, 经期也动人 经期应禁止性交 孕产期护理 产后为什么会发生脱发 产后为什么出汗出得特别厉害 产后出汗多应怎样护理 手腕在产后疼了起来, 是怎么回事 怎样才能防治产后手腕痛 恶露是怎么一回事 生完孩子恶露还特别多这正常吗 怎样才能知道子宫复旧的情况 怎样预防产后便秘 产妇为什么容易发生抑郁症 如何调节产妇的情绪 产后刚恢复月经时不规则正常吗 产后怎样防背酸痛 怎样防治痔疮 产妇需要“捂月子”吗 怎样合理布置产妇的居室 产妇为什么特别爱睡觉 产妇起床后为什么容易发生头晕 产后发生肛裂怎么办 产后发生痔疮怎么办 产妇产后吃红糖、喝黄酒科学吗 产妇月子期间需要忌口吗 产妇如何恢复产前窈窕身材 产后多长时间可以恢复性生活 过性生活时需要注意什么 产后性生活需要避孕吗 产后妇女阴道松弛怎么办 更年期护理 怎样知道自己已进入更年期 绝经后发福麻烦不少 更年期更要“挑

## &lt;&lt;女性最好的医生&gt;&gt;

食” 常吃“液态肉”好处多 合理睡眠很重要 更年期的自我保健 外阴瘙痒的常见原因  
“白内裤”可为您“把脉” 调适夫妻关系的秘诀 避孕方法早知道 “养生四要”解难  
题 “多事之秋”更需好心境四、常见病的防治 如何防治外阴炎 外阴瘙痒是怎么回事 真菌性  
阴道炎如何防治 如何防治滴虫阴道炎 宫颈炎与宫颈糜烂是一种病吗 患了外阴白斑怎么办 如何  
防治盆腔炎 如何防治子宫内膜炎 细菌性阴道病是怎么回事 如何防治老年性阴道炎 患了乳腺增  
生怎么办 附件炎是怎么回事 戴乳罩也会诱发乳腺癌吗 如何防治卵巢肿瘤 什么是宫颈癌 如何  
治疗子宫肌瘤 引起子宫增大的疾病有哪些 急性下腹痛的病因有哪些 如何防治巴氏腺囊肿 如何  
预防尿路感染 如何预防腰痛 如何防治女性偏头痛 乳房内为什么会出现肿块 中年女性慎防心脏  
病 中年女性应关注糖尿病 如何早期发现乳腺癌五、健康的科学屏障 心理屏障 女性如何缓解  
压力 现代女性的养心秘诀 怎样做心理放松 凡事多向好处想 生活源于简单 学会摆  
脱完美的负担 如何塑造无压力女性 如何直接面对挫折 如何防治女性抑郁症 保持心理  
健康八忌 调节心理能力十注意 怎样获得内心的单纯 聆听音乐可静心 怎样做心理按摩  
饮食屏障 女性膳食知识八注意 特定人群的膳食指南 上夜班女性的饮食安排 女性平  
衡膳食的五层塔 什么是绿色食品 女性健康与绿色食品 黑色食品对女性的保健功能有哪些  
眼睛的保护神——维生素A 精神系统的维生素——B族维生素 人体排毒不可或缺的维生  
素C 促进骨骼健康的维生素D 能治不孕症的维生素E 给组织输氧的重要物质——铁 人  
体内的主要矿物质——镁 生命的火动有关的铜 人体不可获缺的锌 人体抗衰老的物质——  
硒 能降脂排毒的膳食纤维 女性长寿的小秘密——常吃大豆 能降低血脂、延缓衰老的磷脂  
预防骨质疏松——补钙补磷 百益之果——木瓜 抗癌保健食洋葱 排毒减肥食芹菜  
天然的美容师——黄瓜 水果明珠——葡萄 液体肉——猪血 素中之荤——黑木耳 强身  
之王——莲子 长寿之果——猕猴桃 美容良药——苦瓜 健身益寿吃红薯 昔日御麦——  
玉米 糙米、粗米有益健康 营养宝典——胡萝卜 土里长出来的青霉素——大蒜 保健佳  
品——芝麻 人间仙果——无花果 酸甜可口的柑橘 大众蔬菜——萝卜 健康长寿食大枣  
祛病养颜食菠菜 地下雪梨——荸荠 干果之王——栗子 人类长生食品——香菇 千  
年人参——葛根 保健佳品——冬瓜 抗癌佳品——芦笋 胃肠不适食香蕉 长寿之果——  
核桃 营养佳品——鸡蛋 荤中之素——兔肉 菌中佳品——银耳 海洋牛奶——牡蛎  
餐桌上的珍品——田螺 调味佳品——醋 中药三宝之一——阿胶 新型保健食品——麦绿素  
多吃荞麦疾病不来 防病屏障 女性健康的标志有哪些 女性健康的标准是什么 如何远  
离“亚健康状态” 女性不宜从事的职业 如何做好月经期的劳动保健 孕前劳动保健应采  
取哪些措施 女性孕期分阶段的劳动保健 女性产期的劳动保健 女性哺乳期的劳动保健  
重体力劳动对女性健康的影响 女性特殊劳动保护的内容有哪些 健康长寿去森林 向森林要  
健康 幽静的森林，疗病的佳境 如何利用日光浴治病六、奇妙的美容 皮肤美白秘方 自制面  
膜巧保养 黑头粉刺清除法 遵循时刻能美容 如何去掉青春痘疤痕 认识双眼皮手术法 如何做脐  
部整形术 丰胸有术 如何治疗雀斑 果蔬也能美容 使用眼霜的六误区 女性化妆的六技巧 巧用  
腮红变脸形 鸡蛋美容法 白木耳美容方 牛奶美容法 果汁美容法七、神效的减肥 握冰减肥 头  
顶毛巾减肥 刷舌头减肥 倒走减肥 磁卡点穴减肥 “以油治油”减肥 左手用筷子减肥 “坐立  
不安”减肥 盐疗减肥 指压减肥 泡脚减肥 抓捏减肥 沐浴按摩减肥 中医按摩减肥 循经摩擦  
拍打减肥 血型减肥 皮肤干刷减肥 “月亮”减肥 贴墙减肥 跳绳减肥 游泳减肥 瑜伽减肥  
有氧舞蹈减肥 臀部减肥 蹬空中脚踏车减肥 拉长双腿法 太极气功减肥 骑自行车减肥 轻音乐  
减肥 唱卡拉OK减肥 薰肚脐减肥 浸浴减肥法 香浴减肥法

## <<女性最好的医生>>

### 编辑推荐

本书特邀专家：邵守进（卫生部北京医院妇产科主任） 本书以为女性朋友的身心健康保驾护航为主要宗旨，以问答的形式对围绕女性生理、心理、常见疾病、特殊时期及日常生活中所关心的问题进行了详细的介绍，并在此基础上就女性朋友最关心的美容和减肥做简单的介绍。

<<女性最好的医生>>

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>