

<<真爱健康>>

图书基本信息

书名：<<真爱健康>>

13位ISBN编号：9787536675209

10位ISBN编号：7536675208

出版时间：2006-5

出版时间：重庆出版集团图书发行有限公司（重庆出版社）

作者：林建国

页数：266

字数：246000

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>

## <<真爱健康>>

### 内容概要

这是一本和女人面对面交谈“性”福的私房书，由著名医学专家为你准备。女性朋友们一生中可能遇到的许多重大问题在本书都有所涉及：从订婚到初夜；从基本生理知识到掌握性爱的技巧；从怀孕的喜悦到流产的悲伤；从更年期障碍到各种妇女病…… 阅读本书，你会更了解自己的身体；你会更关心自己的健康；女性遇到的各种疑难杂症，本书都是提供了专业而详细的科学指导。

<<真爱健康>>

作者简介

作者：(美)林建国

## 书籍目录

第1章 初夜前的身心准备 婚前的心理准备 订婚时期 给迎接初夜的你第2章 基本的性知识 初次性交 爱抚 出血与疼痛 处女膜 次性交的失败 新婚时期的性知识第3章 你自身的性与生理 男女的性别 女性的生理构造 女性一生的生理状况 性周期第4章 男女之间爱与性的心理 悲剧起因于心理上的不成熟 什么是真正的夫妻爱 容易受伤的心 男人心·女人心 女性应被动吗 任何人都有的异常心理 第5章 性交的必要条件 性交是人性的表现 男女性欲上的差别 前戏与后戏 性交与男性的心理 男性与女性的高潮第6章 爱与性的技巧 前戏的方法 新时代的性生活第7章 婚姻生活与遗传 遗传所造成的畸形与遗传 遗传的继承方法 新生命的诞生 如何减少异常儿的产生第8章 妊娠与生产 为人母的生理准备 妊娠判断法 妊娠中的检查 妊娠经过与胎儿发育 害喜该如何处理 妊娠中的饮食 日常生活的注意事项 妊娠中的不适症状 产前的注意事项与准备 产前的征兆 生产的情形 生产过程 生产的辅助动作 令人担心的生产情形 产后的生活 妊娠、生产常见的病症与异常 妊娠前半期的异常情形 妊娠后半期的异常情形 分娩时的异常 产后的主要异常 第9章 妊娠期间与产后的性生活第10章 各种避孕法的正确知识第11章 对人工流产的忠告第12章 给无法生育的夫妇第13章 性异常的烦恼第14章 更年期综合征第15章 简介 各种妇科病

## 章节摘录

书摘外表上看来发育很正常，但是基础体温却不正常的女性非常多。

通常基础体温不正常的人，卵巢机能大多也不正常，结婚之后，就成了不孕症患者。

如果还是未婚女性，不好意思去找妇产科医生检查的话，只要连续记录3个月的基础体温，然后带着体温表去找专科医生，就可判断自己的卵巢机能是否正常。

卵巢机能只凭妇检是无法知道的，即使是专科医生也必须凭借基础体温表来判断。

因此，基础体温表是认识卵巢机能最简单的方法。

步入适婚年龄的每一个女性，尤其是已经订婚的女性，都应该测量自己的基础体温，以便诊断自己的卵巢机能是否正常。

完善的家庭计划 一旦决定要结婚之后，男女双方就必须仔细定下家庭计划。

前面已经谈到，为人父母并不是将孩子生下来就可以了，还必须抚育孩子成长，为了让孩子接受教育，不但需要一笔可观的教育费，万一生病时，还需要付出医疗费，在经济上往往造成很大的负担。

这一来，生孩子自然应有一个限度，不可毫无节制地生。

当然，这一限度也因家庭环境不同而有差异。

但是，千万不可白持家财万贯，无论生多少孩子在经济上都不成问题而尽量生，要知道，单只生孩子、养孩子，对母亲的肉体来说就是一大负担。

至于生几个孩子、隔几年生一次、生产年龄到几岁为止、何时生产较宜等，都是家庭计划的范围。

一般人都有一个错误的观念，认为家庭计划就是要人避孕，不要生孩子。

其实并非如此。

在结婚之前，使生育有个计划，这就是家庭计划。

当你决定结婚的时候，两个人就应好好地商量，配合家庭情况，定下生育计划，然后按照计划生育，才能组成理想的家庭。

如果还存留旧观念，认为孩子越多越好，但却无法好好地教育他们，无法使他们成为一个有用的人，不但对孩子本身来说是一大不幸，也会造成社会的负担。

至于生产的间隔时间，至少要间隔3年-4年。

因为，到了第4年时再生产，则上一个孩子已不太需要照顾了。

如果间隔时间太长的话，对于育儿的方法又会太生疏；如果每年都生，则母亲的生理负担太大，会提早老化。

生产年限以35岁为止。

为什么呢？因为超过35岁怀孕的话，生产时发生异常情形的可能性比较大，对母子来说都有危险。

因此，生育的年龄最好是以女性35岁、男性40岁为怀孕的最高时限。

至于生产季节，安排在什么时候都可以，不过，春天较暖和，如果春天3月生的话，在育儿方面较容易，也就是说，必须在8月受孕。

将以上这些基本计划放在脑中，然后再考虑两个人的年龄、职业、家庭境况等条件，仔细拟定完善的家庭计划。

不适合怀孕的时期，就应该避孕，如果不避孕，等怀孕之后再行人工流产是很不明智的行为。

<<真爱健康>>

编辑推荐

这本书是我们献给女人和你所爱的男人的无价之宝。  
相信不管女人还是男人，本书都能带给你们丰富的资讯和大量的帮助。  
当你身边的朋友需要了解健康、性行为、婚姻等相关资讯时，请他们也看看这本书吧。  
越了解，越“性”福——做个优雅、健康的性感女人！  
从单纯可爱的小女孩变成优雅迷人的成熟女人，本书的学习会为你一生的幸福买单。

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>