

<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

图书基本信息

书名：<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

13位ISBN编号：9787537552882

10位ISBN编号：7537552886

出版时间：2012-10

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：319

字数：265000

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>

## <<女性健康必备全书-附赠拉页>>

### 内容概要

本书从女性生理保健、疾病防治、生活起居、饮食调养、美容美体、健身、心理保健等方面对女性健康知识进行了翔实的解读，并且提供了许多日常实用的养生方法。女性朋友可以从本书中获得科学、行之有效的保健知识，用知识解除健康方面的疑问和烦恼，去除生理和心理上的不适，打造时尚美丽的健康新女性。

<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

作者简介

陈宝英 女，主任医师、教授。  
中国女医师协会副会长、北京女医师协会会长。

首都医科大学北京妇产医院及北京妇幼保健院党委书记、院长。

世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任。

40余年从事妇产科保健及妇幼保健工作，作出了突出贡献。

<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

书籍目录

前插页：

专属女性的28天健康日历

PART1 认识自己——女性的身体状况

女性的独特身体构造

初步认识卵巢

卵巢一生变迁

卵巢早衰，女人魅力不再

聪明女性的卵巢健康备忘录

一生守护你的子宫

健康子宫呵护日志

女人要学会为子宫保暖

小心乳房发育异常

乳房自检四法

女性如何进行阴部自检

月经来的那几天

正常的月经是怎样的

月经为何总是习惯“乱”来

正常月经期的身体反应

痛经不要乱吃止痛药

经期中，你要特别注意的事

防治经前期紧张症

解读女性“月经疹”

经期腰酸不宜捶打

如何消除经期异味

月经期的乳房保护

生理期养颜，事半功倍

月经期如何进行体育锻炼

女性的性健康

认识自己的性敏感区

消灭性“恐惧”

女性各年龄段的性爱频率

女性“性福”修炼宝典

几招让你“性趣盎然”

MakeLove坚持自己的原则

女性怎样进行“性感训练”

别被性技巧“忽悠”了

妇科手术后多久才能性生活

特殊时期的性爱

如何看待女性的“自我满足”

性生活的禁忌

不同人群选择不同避孕方式

女性如何推迟性衰老

女性易发疾病排行榜

走出妇科炎症的用药误区

性事中的“红色警报”

<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

女人的难言之痒  
外阴瘙痒用热水冲洗无益  
私处变白给我们的警示  
阴道出血为哪般  
阴道用药须注意  
避免尿路感染  
学会观察白带  
当女性遭遇子宫肌瘤  
喜欢“出轨”的子宫内膜  
宫颈糜烂要重视  
宫颈息肉是怎么回事  
女性常见阴道疾患  
注意盆腔炎的“蛛丝马迹”  
注意宫颈癌的早期症状  
哪些子宫疾病会引起不孕  
久坐女性小心附件炎  
得了附件炎怎么办  
别把卵巢破裂当做阑尾炎  
有多少肿瘤来自卵巢  
体毛重，警惕多囊卵巢综合征  
女性的隐形杀手——卵巢癌  
帮女性朋友远离子宫脱垂  
容易忽略的阴蒂疾病  
PART2 关爱身体保健康——女性的疾病防治  
检查乳房的最佳时期  
关注乳房疼痛发出的信号  
观外形知乳房疾病  
警惕女性健康杀手——乳腺癌  
走出乳腺癌误区  
走出性病认识的误区  
在公共场所如何预防性传播疾病  
拆穿性病的真实谎言  
女性患淋病危害大  
尖锐湿疣真假鉴别术  
孕妇得了尖锐湿疣怎么办  
远离“世纪绝症”  
月经疾病全攻略  
便秘导致大问题  
性高潮障碍寻因  
女性用药的特点  
女性“妇检”检些什么  
教你一些看妇科的知识  
PART3 注重细节才健康——女性的日常生活  
注意生活细节  
远离“沙发病”  
避免“胸罩综合征”  
不要盲目使用丰乳霜

<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

别让卫生巾“害”了你  
你会用“卫生棉条”吗  
教你选购适合的卫生巾  
正确护理你的私处  
对你私处有危害的不良习惯  
用“妇科洗液”的隐患  
不宜长期用肥皂洗外阴  
注意你的鞋跟高度  
头发没干时，别急着入睡  
佩戴饰物要小心  
女性束腰莫太紧  
女人千万不要这样洗澡  
与阳光亲密接触  
日光浴的注意事项  
谨防电热毯综合征  
热水泡脚好处多  
坐时莫跷二郎腿  
洗脸毛巾用法有讲究  
健康午睡有讲究  
选择一个合适的枕头  
不要长时间使用耳机  
花香宜人促健康  
未婚女性也要看妇科  
保证好睡眠才健康  
睡眠姿势有讲究  
起居有常促健康  
长期熬夜危害大  
冷水浴的妙用  
睡出美丽容颜  
开灯睡觉无益健康  
穿衣服要美丽，也要健康  
服装宜因时而异  
怎样选择内裤  
丁字裤有害健康  
初夏香肩莫早露  
露脐装不可常穿  
戴帽与人体健康  
起床后，先刷牙后喝水  
经常嚼嚼口香糖  
不要赖上你的床  
在干净的床上裸睡  
恩爱过后，湿巾清洁要不得  
浴室保持干燥  
远离正在工作的微波炉  
不要把手机放在枕边  
预防“电视病”  
保护关节要注意从细节做起

<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

降低厨房的毒性  
上班的那些时间  
不趴在办公桌上睡午觉  
办公室椅上放个小靠垫  
每30分钟伸一次懒腰  
办公室的“课间操”  
闭目养神利身心  
上班族肌肤保湿秘笈  
绿化你的办公室  
上班族养生注意事项  
小心办公室的“隐形杀手”——空调病  
办公室的午休运动  
电脑操作者的保健操  
办公室里最流行的手指运动  
不要边工作边吃东西  
SOHO一族节制不良习惯  
PART 4 吃出健康和美丽——女性的饮食调养  
吃对了才美丽——饮食宜忌  
吃东西的讲究——按体质进食  
热性体质进食的健美秘诀  
寒性体质进食的健美秘诀  
女性宜重视补气血  
补充气血药膳示例  
能量饮食完全档案  
补水必用计——每天8杯水  
增强身体蓄水能力  
不做“酸人”  
淡淡体香吃出来  
日常五味养生法  
送给女性的维生素“大礼盒”  
人体第三营养素——卵磷脂  
维生素过量危害健康  
膳食纤维，“点”到为止  
调补气色与活力必要的食物  
漂亮女人的饮食三原则  
阳光女人的健康绝招  
不要把自己吃成未老先衰  
多吃谷类早餐  
补钙不要选在临睡时  
吃对食物补充雌激素  
节食减肥时的饮食要点  
喝汤让女人神采飞扬  
如何煲一碗好汤  
6道简易汤让你睡得香  
骨头汤可益寿延年  
喝汤是有讲究的  
吃对食物，增添秀发魅力

<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

女人唇边的“茶情人”  
女性喝茶要注意时间  
为何减肥宜饮茶  
多喝水少喝咖啡  
多喝酸奶好处多  
多喝豆浆变“美人”  
美味蜂蜜健身美容  
水果养生的禁忌  
美眉快乐“水果餐”  
有些食品限量食用  
吃粗米养生长寿法  
避免衰老食物  
系列抗衰老方法  
食物助你恢复白皙肤色  
保护你的甜美声音  
坚持白领健康保“胃”战  
让冬天不再难过  
9种增强记忆力的食品  
饮食新时尚，都市“饮醋族”  
“特殊时期”不饮酒  
经期前后要补钙  
让你更健康——药膳食疗  
女性的丰胸药膳  
祛斑药膳示例  
健发护发药膳饮食  
女性经期的营养餐桌  
白带过多的食疗  
子宫肌瘤患者饮食上应该注意什么  
盆腔炎的食疗  
更年期综合征的食疗  
乳腺炎的饮食疗法  
不孕症的药膳食疗  
女性性保健食疗方  
PART 5 提升自我，时尚美丽健康  
永驻美丽容颜——美容  
美容护肤也分“年龄段”  
预防紫外线侵害  
小心皮肤健康的四大“杀手”  
如何防范化妆品的不良反应  
选择化妆品，健康是首要  
清洁用品要按肤质选  
防止化妆脱落  
神奇化妆术协调五官  
定期检查化妆品的保质期  
巧除皱纹妙法  
不同肤质的护理方法  
春季美容护肤法

<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

夏季美容护肤法  
秋季美容护肤法  
冬季美容护肤法  
远离造成皮肤粗糙的元凶  
离色斑远一些，再远一些  
祛除黄褐斑谢绝错误做法  
蒸汽美容你了解吗  
洗脸也要讲究方法  
给肌肤补水不妨泡个澡  
卸妆——美容的根本  
“战痘”小心误入歧途  
有效抗痘的六个绝招  
如何选择防晒霜  
不化妆也能面色红润  
美容护肤DIY  
如何保护自己的眼睛  
戴墨镜不只是爱美耍帅  
灵动双眼眉目传情  
警惕化妆品对眼睛的伤害  
电脑MM的美目方案  
消除眼部皱纹  
美丽女性拒绝眼袋  
消除眼肿妙招  
熊猫眼byebye了  
鼻部美容按摩法  
耳朵软骨处不宜穿耳洞  
如何使嘴唇变得美丽  
不同脸形的唇妆技巧  
秋冬防止嘴唇干燥  
口红选择有窍门  
于美容有碍的坏习惯  
好牙齿让你更显美丽  
美白，武装到牙齿  
冷水洗脸，温水刷牙  
女性牙齿保健要点  
尽显柔顺亮丽的秀发  
不同发质的护发技巧  
两次染发之间最少间隔半年  
春季护发技巧  
夏季护发技巧  
秋季护发技巧  
冬季护发技巧  
美发秘笈——发常梳  
头发打结怎么办  
如何选用香水  
如何拥有一双兰花手  
用指甲油妆点方寸之地

<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

脚部护理不可忽视  
手足皲裂的预防  
不同部位的保养方法  
孕期如何化妆  
散发美丽风情——美体  
永远做最“窈窕”的自己  
女性形体美的标准  
减肥不是全民运动  
减肥不等于减体重  
“骨感”隐藏下的危害  
瘦身，要讲究科学的方法  
哪些方法能达到瘦身的目的  
女子快速减肥法  
巧妙的床上减肥运动  
洗热水澡减肥  
轻松塑身运动  
饭后运动，赘肉无踪  
厨房塑身有妙方  
还你美丽天鹅颈  
美肩技巧跟着学  
打造纤细玉臂  
日常美腿妙招  
完美你的腿部线条  
帮你去掉膝部赘肉  
足踝部的魅力  
健腰经典动作  
腹部健美体操  
摆脱“牛腩肚”有绝招  
按摩法助腹部减肥  
塑造背部风情  
臀部健美意义大  
简易塑臀法  
臀部健美的捷径——按摩  
保持乳房丰满  
让乳房重新“挺”起来  
淋浴乳房健美法  
正确站姿让你更显挺拔  
婀娜的优雅走姿 256  
提升健康指数——健身  
关于运动的几种似是而非的说法  
早晚10分钟，为健康加油  
给你的颈部松松绑  
简简单单，颈椎瑜珈  
简便的徒步行走  
跑步健身的原则  
跑步的正确姿势  
少坐车，多爬楼梯

<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

哑铃健身不只是男性的运动  
有氧搏击——激烈现代的运动方式  
神奇的健身球  
健身球锻炼平衡3部曲  
踏石疗法健身心  
游戏，让健身更有乐趣  
拍拍打打也健身  
晨练的注意事项  
运动不要搞“突击战”  
更年期的体育锻炼  
老年人应多做运动  
运动与靓肤兼得  
活动后不宜马上洗冷水澡  
防止衰老的按摩方法  
警惕健身中的异常感觉  
PART 6健康心理，活出自我  
关注女性心理健康  
女性的心理特点  
现代女性心理状况  
心理健康对现代女性意义重大  
女性健康心理标准  
现代女性心理揭秘  
轻松驰骋于职场  
现代女性的职业危机感  
不做“工作狂”  
警惕“周五工作压迫症”  
当工作不再有激情  
走出信息焦虑的陷阱  
警惕白领抑郁症  
上班族要提防“精英症”  
不要苛求100分  
太累了，就歇一歇  
女性轻松工作的方法  
处理好同事关系  
当你进入“失宠期”  
从容应对社交  
现代社交原则  
你有社交恐惧症吗  
管住自己的嘴，不做长舌妇  
嫉妒之心不可有  
宽容之心让你与众不同  
幽默，给生活加点料  
脱掉虚荣的华丽外衣  
学会赞美别人  
时刻微笑使你更具吸引力  
爱情婚姻心理  
重视婚前心理商量

<<女性健康必备全书-附赠拉页>>

妻子应具备的正确心理  
建立平衡的婚姻关系  
家庭中危机的引入  
如何处理感情裂痕  
女性在婚姻中常犯的错误  
夫妻性事，坦白从“欢”  
不要把自己的意志强加于人  
不要轻易抱怨  
婚后怎样与异性交往  
怎样避免夫妻间的争吵  
争吵中绕开禁忌  
健康心态修炼大法  
加强自我心理保健  
十招教你快速放松  
呼吸之间放松心情  
无喜事不妨也欢笑  
怀旧也要适可而止  
把情绪的开关握在自己手中  
自我积极暗示让你充满信心  
女人别拿生气赌健康  
女性健心八戒

章节摘录

版权页：插图：女性各年龄段的性爱频率 20~30岁性爱频率 据资料显示，这个年纪的人约有13%每天都做爱，1/3的人每星期做爱超过1次，半数以上的人每星期做爱1次。

如果你属于“无性”的一群，请你不用担心，有17%的姐妹们跟你一样。

不过，虽然频率上去了，但质量却不怎么样，因为这一年龄段，大多数女性对性所知不多，很多女性更是对阴蒂的功能及位置认识不足。

从而有了“年少不识‘爱’滋味”的烦恼。

30~40岁性爱频率 据资料显示，这个时期的女性是最“性”福的。

因为，走过了那个“犹抱琵琶半遮面”的时期，这时的女性有了更多的性知识，同时对自己的性敏感区也有了更多的了解，能够真正把握高潮的来临，成为享有高潮最多的时期。

40~50岁性爱频率 以下的结论可能会令人有点意外：40~50岁的女性能比其他阶段的女性享受到更多的性乐趣。

因为这个时期的女性对自己的身体已经非常熟悉，深谙其中的奥秘，这为她们打开了性爱乐园的大门。

虽然某些研究显示在这个阶段女性的高潮比不上青壮年时频密，而且有些女性可能会出现阴道萎缩的情况，但不少女士都认为她们到这个年纪才是性爱黄金岁月的来临。

女性“性福”修炼宝典 承认自身的性需求。

从20岁开始，正面认识自己的性要求与性快乐，知道到这个世界上来，是要寻找一个喜欢的男人相知相守，两相欢娱。

永远把安全放在第一位。

除非你准备怀孕，否则永远带足安全用具，别指望他会准备好，会爱护自己身体的女人才是好女人。

## <<女性健康必备全书-附赠拉页>>

### 编辑推荐

《女性健康必备全书》编辑推荐：当今社会很多女性往往忙于工作、家庭的事务，而忽略了自己的健康问题。

对于常见的各种女性生理、心理方面的疾病，以及日常保健、塑身美容中遇到的困扰，《女性健康必备全书》都提出了切实可行的解决方案。

《女性健康必备全书》如同一位贴心好友，全面关爱和守护着广大女性的健康与美丽。

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>