

<<健康一生做女人>>

图书基本信息

书名：<<健康一生做女人>>

13位ISBN编号：9787538438352

10位ISBN编号：7538438351

出版时间：2008-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：康石 主编

页数：270

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>

## <<健康一生做女人>>

### 内容概要

本书针对女人的儿童期、青春期、新婚期、孕育期、哺育期、更年期及老年期中最容易忽略的细节进行了详细的介绍，融知识与保健于一体，内容全面，重点突出，通俗易懂，是呵护女人一生的健康全书。

## 书籍目录

01 让稚芽远离伤害 第一节 花儿怎么开得这么早 第二节 小女孩也会得妇科病吗 第三节 折翼的天使——关注女孩性侵犯  
02 今天，“好朋友”来了——青春期的全程呵护 第一节 面对第一次殷红 第二节 “好朋友”遇到“麻烦”怎么办 第三节 为你的青春期“保鲜” 第四节 花样年华，温“心”呵护  
03 洁阴——保护好女人的第一道防线 第一节 洁阴误区，请走开 第二节 洁阴用品，选择有讲究 第三节 洁阴好习惯，一个都不能少 第四节 Go away阴道炎，我的“特区”我做主  
04 爱乳房就等于爱自己 第一节 选择适合你的绝世Bra 第二节 美乳小妙招 第三节 乳房保健一起做 第四节 关爱乳房，从现在开始  
05 正确面对初次性生活 第一节 面对他的第一次性要求 第二节 女孩如何过好初夜 第三节 处女膜破裂出血该怎么办 第四节 初夜同床如何避孕 第五节 为初夜“性压力”开小灶  
06 完美你的性生活 第一节 性和谐“交响曲” 第二节 特殊日子的性关爱 第三节 性高潮障碍，怎么办 第四节 治疗性冷淡，重塑热烈“性”福 第五节 性疾病，离你有多远  
07 安全避孕看过来 第一节 避孕自选区，要选就选最合适的 第二节 哪些女性宜远离避孕药 第三节 避孕药美容不可取 第四节 避孕期间吃啥好  
08 流产，谁解女人心中的痛 第一节 人流，别不当回事 第二节 人流手术，全程呵护 第三节 药物流产切莫悄悄“流” 第四节 拒绝习惯性流产  
09 预约一个健康宝宝 第一节 欲为人母，别做“闲”妻 第二节 婚前检查不可少 第三节 今天是最佳受孕日吗 第四节 最佳受孕，这些数字请知晓 第五节 好“孕”攻略：孕前贴心提醒  
10 精心打造幸福准妈妈 第一节 产检，一个都不能少 第二节 几招帮你健康度过孕期 第三节 孕期保养必修课 第四节 孕期常见症状大盘点 第五节 吃出个健康宝宝 第六节 准妈咪的“孕”动指南 第七节 胎教计划，心动加行动  
11 产后妈妈护理秘笈 第一节 走出产后保养十误区 第二节 产后恢复法宝 第三节 产后饮食“坊” 第四节 哺乳期不等于“安全期” 第五节 产后乳房特护小妙招 第六节 哺乳期用药，莫大意  
12 窈窕妈妈产后瘦身 第一节 运动让你“妙体”回春 第二节 “吃”瘦你的身材 第三节 产后寻回双腿的魅力 第四节 产后瘦身，误区绕开走  
13 产后安全节育，你做到了吗 第一节 节育方法自选区 第二节 节育环——安全使用要知晓 第三节 警惕术后并发症“全天候”  
14 好想有个孩子——不孕症的全程呵护 第一节 及时发现不孕的蛛丝马迹 第二节 保持心“晴”，助你好“孕” 第三节 不孕，多因“堵车”造成 第四节 应对不孕的攻守策略 第五节 治疗不孕，谨防步入“沼泽区”  
15 保养卵巢，留住美丽 第一节 卵巢保养，势在必行 第二节 卵巢疾病，防治先行 第三节 卵巢常见疾病是与非 第四节 卵巢病患者的营养“便当”  
16 护佑你的生命之宫 第一节 健康子宫，需要呵护 第二节 危害子宫行为全记录 第三节 破解子宫恢复密码 第四节 谁在伤害女性的生命之源  
17 中年女性巧养生 第一节 中年女性，日常生活常打理 第二节 中年期健康雷区，请绕行 第三节 中年女性，学好饮食加减法 第四节 中年女性，心理免疫要重视  
18 “多事之秋”——绝经期 第一节 绝经期的“性”福生活 第二节 绝经期“发福”为哪般 第三节 绝经女性，莫一味补钙 第四节 绝经期推迟宜延寿 第五节 绝经后，何时取出避孕环 第六节 将保健进行到底  
19 更年期的完美转身 第一节 更年期，善待自己 第二节 更年女性谨防冷感症 第三节 提防更年期的不速之客 第四节 更年期抗衰老，运动最有效  
20 最美不过夕阳红 第一节 老年女性，依然可以美丽 第二节 打造老年饮食完美套餐 第三节 减少老年斑，教您几招 第四节 护肤行动进行时 第五节 老年期如何预防中风 第六节 预防大脑衰老“五少五多”

章节摘录

01 让稚芽远离伤害第一节 花儿怎么开得这么早女孩子的正常发育是从10岁左右乳腺开始发育，十二三岁开始来月经，初潮的最佳年龄是13岁半左右，中间的时间差是两年半左右。

但如果女孩月经在9岁以前，我们都管这叫性早熟。

女孩子性早熟可分为真性和假性两大类：真性者有排卵性月经周期和生育能力，又称完全性性早熟；假性者无排卵，只是第二性征发育过早，又称不完全性性早熟。

真性性早熟只占少数，而大部分患儿是假性性早熟，即部分性征提前，性功能并没有真正成熟。

近年来，性早熟为什么会迅速增加呢？

促使当前儿童性早熟上升的因素主要有如下几种：1．动植物中残留的激素动物饲料添加剂中含有激素，被饲养的动物体内就有激素残留，这样制成的肉制品被孩子吃掉后，也会对儿童的身体发生作用。

另外，反季节蔬菜和水果大部分都是激素催成的，常吃这样的水果对孩子的身体也不好。

2．环境类激素作祟洗涤剂、农药及塑料工业向环境排放的物质及其分解产物可在自然界产生一系列激素污染物，这些污染物如被儿童摄入，即可引起生殖器官及骨骼的发育异常。

3．盲目进补这种原因引起的儿童性早熟在南方城市体现得较为突出。

广东人喜欢煲汤，很多人在煲汤时将动物内脏一起煲，其中动物的性腺等内分泌腺体含有激素物质，通过进餐可进入人体。

4．保健品摄入有些家长盲目给不爱吃饭的孩子服用可以增强食欲的保健品，但一般能够增加食欲的保健品常常含有激素成分，长期服用可引起儿童血液中激素水平上升，进而导致性早熟。

<<健康一生做女人>>

编辑推荐

《健康一生做女人:20堂必修课》能帮助那些懂得热爱生活的女性朋友解决一切后顾之忧。让你如花的身体在岁月的打磨中永远年轻。

<<健康一生做女人>>

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>