

<<现代女性保健全书>>

图书基本信息

书名：<<现代女性保健全书>>

13位ISBN编号：9787543606098

10位ISBN编号：7543606097

出版时间：2005-1-1

出版时间：青岛出版社

作者：刘莹,邵立红,宋保法

页数：512

字数：500000

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>

<<现代女性保健全书>>

内容概要

本书面向现代女性，本着推广普及女性生殖健康科普知识、提高现代女性自我保健能力的目的，从女性生殖生理基础、女性卫生保健与健美、女性恋爱与婚姻、女性孕产期保健、家庭计划与计划生育、不孕不育、优生优育、女性劳动保健、常见妇科病及防治、女性围绝经期保健等10个方面，做了深入浅出、简明扼要的阐述，科学、实用，是现代女性家庭的良师益友，也是基层妇女保健和计划生育工作者的参考书。

从青春女孩，到中老年，女性一生要经历几个重要阶段——青春期、性成熟期、更年期、老年期。在这中间，因环境、营养、遗传等因素的影响，再加上生理变化的影响，使女性在各个生理阶段都会“心事”重重，“繁事”多多，如不具备相应的保健知识，会严重影响女性的身心健康。

本书内容丰富、方法具体、通俗易懂，包括青春指南、婚孕产保健、更年期与老年期保健、女性常见病防治、永荷健美、心理导航、饮食保健、美容沙龙、日常保健、对女性一生中可能遇到的问题给予了相应的解答和指导，以提高女性的生活质量，使她们更具有现代女性的魅力。

<<现代女性保健全书>>

书籍目录

女性生殖生理基础 1.女性的生殖器官 2.女性的外生殖器 3.处女膜的特殊性 4.前庭大腺的功能
5.女性的内生殖器官 6.阴道的生理功能 7.阴道分泌物与白带 8.子宫的生理功能 9.宫颈黏液的生理功能 10.卵巢的生理功能 11.输卵管的生理功能 12.月经的产生 13.月经初潮及其特征 14.排卵日期的确定 15.女性的生育期及排卵次数 16.女性乳房的结构与功能 17.女性乳房的发育过程
18.女性的第一性征 19.女性的第二性征 20.女性一生的生理周期及其特征 21.女性的基本生理特点 22.女性尿道与男性尿道的区别
女性卫生保健与健美 1.人体健康的标准 2.女性青春期的生理变化 3.青春期少女的心理特征 4.青春期自我保健法 5.青春期的心理卫生保健 6.青春期的体育锻炼
7.青春期的性教育 8.青春期的皮肤保健 9.青春期毛发的保护 10.青春期健美体型的保持 11.青春期大脑的保护 12.育龄女性非孕期的生理特点 13.育龄女性非孕期的心理调节 14.育龄女性非孕期的保健内容 15.育龄女性与营养素 16.女性应正确认识月经 17.月经紊乱常与否的鉴别方法 18.月经初潮与身高 19.经前紧张综合征的自我治疗 20.痛经及处理方法 21.经期乳房胀痛及处理方法 22.月经期的体育锻炼 23.月经期的生理卫生 24.经期应避免游泳和盆浴 25.卫生巾的选择与使用 26.女性外阴的清洁与保护 27.白带的观察 28.不安全的阴道冲洗 29.夏天谨防外阴感染 30.选择内裤有学问 31.青春期女性乳房的保健 32.伏案工作时乳房的保健 33.乳房自我检测法 34.青春期女性胸部锻炼方法 35.束胸的害处 36.乳头凹陷及治疗方法 37.胸罩何时戴才好 38.两侧乳房不对称的原因 39.乳房过小与哺乳
女性恋爱与婚姻 女性孕产期保健 家庭计划与计划生育 不孕不育症及其治疗 优生与优育 女性劳动保健 常见妇科病和防治 女性围绝经期保健 女性乳房疾病及其治疗 女性保健菜谱

<<现代女性保健全书>>

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>