第一图书网, tushu007.com

<<给中年女性的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给中年女性的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543671157

10位ISBN编号：7543671158

出版时间：2012-5

出版时间：青岛

作者：李和照

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

<<给中年女性的健康枕边书>>

内容概要

《给中年女性的健康枕边书》是一本专门为中年女性朋友精心打造的健康书籍。
它从身心变化、饮食调理、运动健身、生活起居、美丽秘方、疾病防治、心理调适、性爱生活及养生智慧等方面，全方位、多角度地解读了中年女性的健康秘码，以及一些健康误区与隐患，并对这些误区与隐患提出切实可行的解决方案，从而指导中年女性远离不良生活方式，消除健康隐患，走向健康而快乐人生。

作者简介

宋爱莉，现任山东中医药大学附属医院（山东省中医院）教授，主任医师，博士研究生导师，外科教研室主任。
兼中华中医药学会外科分会副主任委员、山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中两医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。
主持承担国家及省部等级课题10余项。
在从事繁忙的教学、科研、临床之余，宋爱莉教授热心健康公益事业，主讲的健康科普公益讲座受到社会各届的欢迎和好评。
并出版大众健康类图书10余部，担任主审的《细节决定健康》系列图书销量超过100万册，成为大众健康类品牌图书，并入选2006年度“知识工程——中华全民读书推荐书目”、2007年度“中国十大健康好书”。

<<给中年女性的健康枕边书>>

书籍目录

第一章 女到中年要呵护：中年女性的身心变化了解女人，了解自己中年——女性健康的“ 转折点 ”女性身心健康的新标准揭秘中年女性的健康现状把脉中年女性的健康困惑赶走你的生理疲劳中年女性的三大健康“ 死穴 ”诠解中年女性最大的遗憾——青春不再女性最容易衰老的十个地方女性防老，从中年开始重拾青春与健康雌激素是女性的源泉女性别轻易“ 乱 ”了内分泌女人中年，与更年期相遇调好更年期，再现“ 青春期呵护女性，关注健康检查附录：更年期知识小测试第二章 吃出健康和美丽：中年女性的饮食调理中年女性的营养要求中年女性要“ 进补 ”饮食上不可怠慢自己“ 甜女人 ”易患的五种病中年女性春季进补原则中年女性夏季进补要点中年女性秋季饮食要求中年女性冬季饮食忠告更年期的女性要“ 挑食 ”更年期，巧食留住女人味这些食品“ 催 ”人老五类食物让你青春永不老让女人保持年轻的金科玉律中年女性吃得不多为何还会发胖更年期脾气暴多吃四类食物女性更年期的静心饮食怪味食物：吃出健康好女人中年女性家常排毒食品大搜索“ 吃 ”掉你那讨厌的雀斑面部“ 扫黄 ”食疗法中年女性最需要的四款抗老食谱附录：中年女性的营养计划第三章 还你性感与健美：中年女性的运动健身第四章 把握健康在细节：中年女性的生活起居第五章 健康从容颜做起：中年女性的美丽秘方第六章 别被疾病追着：中年女性的疾病防治第七章 心灵安逸不生病：中年女性的心理调适第八章 性爱和谐更健康：中年女性的性爱生活第九章 永葆青春无限：中年女性的养生智慧

章节摘录

版权页：很多女性朋友在产后会出现囊肿，这种是囊肿多是分娩时使用了外阴切开手术，之后有一些皮肤被缝合进了伤口，而这些皮肤继续生成细胞，从而形成了囊肿。
这种囊肿，一般只需一次小手术就能搞定。
也有一些女性朋友会出现生殖器疣，这是由人乳头状瘤病毒（HPV）引起的。
疣有单独出现的，有成团出现的，每一个的大小和铅笔头相仿。
一般来说，生殖器疣无疼痛感，但有瘙痒、不适、灼热等感觉。
这种生殖器疣尽管可以通过外科手术、激光或冷冻治疗以及局部用药等方法去掉，但需要多次治疗，而且治愈后有复发的可能性。
一般来说，阴道及外阴出现癌样肿瘤的情况不多，但近几年，40岁以下妇女患此病的人数呈现上升趋势。
这些肿瘤早期的明显症状为阴道、外阴变色，或是出现鳞状斑纹而且伴有瘙痒。
中年女性朋友一定要注意这一点。
6.宫颈糜烂如何治疗？
：宫颈黏液的质地及分泌量直接关系着精子能否通过宫颈进入宫腔。
患有中度和重度宫颈糜烂时，宫颈的炎性分泌物会明显增多，质地黏稠并含有大量白细胞。
这就不利于精子的活动度，妨碍精子进入宫腔，从而影响受孕。
一般来说，宫颈炎、宫颈糜烂可分为轻、中、重度。
治疗此病，一般要根据病理表现的不同，或者是宫颈炎、宫颈糜烂程度的不同，来选择不同的治疗方法进行针对性治疗。
如果你得了轻度、中度的宫颈炎、宫颈糜烂，可采取保守疗法，包括冲洗、雾化、上药、光谱四个步骤；如果你得的宫颈炎、宫颈糜烂属于重度的，则要通过微波、射频消融等物理疗法进行治疗。

编辑推荐

《给中年女性的健康枕边书》：中年女性，犹如一首经典的老歌。
她不张扬却耐人寻味。
中年女性，如一朵悄然绽放的百合，蓦然回首之际，她的别样风情灿然于万花丛深处。
但如果想让美丽与芬芳更为经久地弥漫，就一定要学会爱自己的身体，滋养自己的心灵，呵护自己的肌肤，重拾自己的青春与健康。
为女性朋友量身定做的保健计划

第一图书网, tushu007.com

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