

<<月经病症的饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<月经病症的饮食调养>>

13位ISBN编号：9787543913523

10位ISBN编号：7543913526

出版时间：2001-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：陈惠中 编

页数：189

字数：192000

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>

## <<月经病症的饮食调养>>

### 内容概要

女性, 由于在解剖学上有子宫和卵巢, 在生理上有经、带、胎、产、乳等特点, 故在生理和病理上与男性有所不同。

子宫是月经和孕育胎儿的主要器官、卵巢的主要功能是产生卵细胞和分泌女性激素。

妇女的解剖和生理特点, 使她们比男人们要付出更多的辛劳, 十月怀胎是她们的“专利”, 而一朝分娩之后, 抚养子女又成为她们的主要任务。

所以, 古今中外, 都有“母亲伟大”之说。

月经期、妊娠期、产褥期、哺乳期、更年期等各期, 由于内分泌功能的变化程度不同, 都各有其特点。

如注意不够或处理不当, 会产生不良影响, 甚至致病。

所以, 妇女各期的保养, 是十分重要的。

月经, 为子宫内膜在卵巢激素作用下发生的周期性脱落并伴有出血。

女性的初潮年龄, 多数在13-18岁之间。

两次月经第一天的间隔时间, 称为月经周期, 多数为28-30天, 提前或延后7天左右, 仍属正常范围。

正常月经持续时间, 多数为3-6天。

出血量, 在来潮的第2-3天最多, 出血总量约为50毫升左右。

正常经血为暗红色, 其中半数以上为血液, 其余为粘液和脱落的子宫内膜及阴道上皮细胞等。

在子宫内膜中含有抗凝物质, 故经血不凝固。

如月经的期、量、色质等方面发生改变, 即可出现月经病症。

月经期, 神经内分泌功能有了改变, 全身及局部抵抗力降低。

如不注意经期卫生, 不注意情绪调节, 若涉水受冻、过度劳累或剧烈运动等, 均容易导致月经病症。

月经病症, 是妇女常见、多发病症, 给广大妇女带来诸多的不便和烦恼, 也会给和睦欢乐的家庭带来不利的影响。

所以, 女性月经病症的防治, 是十分重要而有现实意义的。

临床实践证明, 月经病症均可用饮食调养法进行治疗, 只要辨证选用相应的饮食调养方法, 就可达到良好的治疗效果。

为了方便地解除妇女月经病症的痛苦, 我们编著了这本医学科普读物。

本书分月经的一般医学知识、月经前后诸症、经前期紧张综合征、痛经、月经不调、月经先期、月经后期、月经先后无定期、月经过多、月经过少、倒经、闭经、功能性子宫出血、更年期综合征等部分介绍, 重点介绍月经病症的饮食调养方法。

所介绍的饮食调养方法, 简便易行、经济实用, 如能坚持按要求使用, 必然会产生良好的效果。

本书写法深入浅出、通俗易懂, 既适用于广大妇女及月经病症患者阅读, 也可供基层医护人员参考应用。

## &lt;&lt;月经病症的饮食调养&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、一般医学知识
- 1.女性生殖器官的构成及功能是什么？
- 2.女性生殖器官的解剖生理弱点有哪些？
- 3.卵巢的功能及周期性变化是什么？
- 4.卵巢分泌的激素及功能是什么？
- 5.子宫的功能及周期性变化是什么？
- 6.女性一生要经过哪几个时期？
- 7.女性青春期的生理特点有哪些？
- 8.女性特有的生理期有哪5个？
- 9.何谓月经初潮？
- 10.月经“来得早、绝经也早”对吗？
- 11.9-10岁女孩来月经初潮怪吗？
- 12.月经初潮“晚发”的原因有哪些？
- 13.月经初潮后相隔几个月来月经正常吗？
- 14.少女月经初潮应多食富含钙的食物吗？
- 15.少女多食纤维素食物会推迟月经初潮吗？
- 16.青春期少女忌喝浓茶吗？
- 17.青春期女性卫生保健应注意哪些？
- 18.何谓月经？
- 19.何谓“并月”“居经”“避年”“暗经”“激经”“歇经”？
- 20.月经是如何形成的？
- 21.何谓下丘脑—垂体—卵巢轴？
- 22.月经是如何调节的？
- 23.随月经周期变化的生殖器官还有哪些？
- 24.月经怎样才算正常？
- 25.受刺激后月经回去了要紧吗？
- 26.为什么环境改变时常会出现经期不准？
- 27.经期能剧烈运动吗？
- 28.经期为什么要少唱歌？
- 29.为什么妇女经期不要捶打腰背？
- 30.新婚夫妇遇上月经期怎么办？
- 31.月经延期怀疑妊娠怎么办？
- 32.经期能作针灸治疗吗？
- 33.女性拔牙选择何时好？
- 34.何谓月经周期性精神病？
- 35.女性冬季怕冷与月经有关吗？
- 36.女性偏头痛为什么多于男性？
- 37.女性月经期易发哮喘吗？
- 38.月经前白带多是病吗？
- 39.容易引起少女贫血的原因有哪些？
- 40.经前有多种不适怎么办？
- 41.经前期的饮食宜忌有哪些？
- 42.经期饮食宜忌有哪些？
- 43.经期为何不宜多喝饮料？
- 44.经期为什么不宜多吃寒凉及酸性和热性食物？
- 45.经期饮食营养中尤应补充铁吗？

## <<月经病症的饮食调养>>

46. 经期胃肠不适如何调理？
47. 经期的卫生要求有哪些？
48. 新生女婴怎么会有白带和月经？
49. 什么是性早熟？
50. 什么叫“石女”？
51. 什么叫接触性出血？
52. 何谓白带及白带异常？
53. 白带中带血可由哪些妇科疾病引起？
54. 阴道流血及其原因是什么？
55. 服用避孕药期间的不规则阴道出血如何防止？
56. 产后及人工流产后阴道出血淋漓不净是什么原因？
57. 为什么绝经后还会有阴道出血？

.....二、月经前后诸症三、经前期紧张综合症四、痛经五、月经不调六、月经先期七、月经后期八、月经先后无定期九、月经过多十、月经过少十一、倒经十二、闭经十三、功能性子宫出血十四、更年期综合征十五、妇女保健与健美

<<月经病症的饮食调养>>

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>