

<<女性健康小百科>>

图书基本信息

书名：<<女性健康小百科>>

13位ISBN编号：9787563424849

10位ISBN编号：7563424849

出版时间：2008-10

出版时间：延边大学出版社

作者：徐先玲 编

页数：332

字数：386000

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>

<<女性健康小百科>>

内容概要

健康是美最关键的因素。

现代女性都十分渴望有一本指导自己如何健康的好书，以便使自己更加美丽，更加成功地追求事业。

为此，我们特组织了一批女性健康专家、妇产科医生认真编写了这本《女性健康小百科》。

全书分为：生理、保健、心理、美容、疾病五大部分，介绍了女性的生理心理、女性日常保健、美容化妆、减肥等内容，以及女性常见的疾病和治疗方法。

内容全面，通俗易懂，条理清晰。

本书最鲜明的特点是实用性强，具有针对性，女性在健康健美上遇到的问题，均能在本书中找到满意的解答。

这本书能够加倍呵护女性的身体，能使女性拥有更加健美的容颜，更加幸福的生活。

相信定能得到你的喜欢。

<<女性健康小百科>>

书籍目录

女性生理篇 第一章 女性的身体结构 骨骼 内脏器官 淋巴系统、神经系统 内分泌器官 外生殖器 内生殖器和卵巢 女性生殖器的生理特点 乳房 第二章 女性的身体发育 女性的生理状况 何谓第一性征 从幼儿期到少女期 荷尔蒙开始分泌 初经开始 出现“女性征兆” 月经规则化 成为一个完全的女性 何为女性更年期 更年期与停经 更年期里激素分泌的变化 更年期的月经 性器官的变化 更年期障碍 更年期障碍的征兆 全身性老化 怎样预防老化 第三章 科学对待月经 何谓月经 月经周期 月经的周期性 月经与体温的关系 月经的处理原则 如何度过月经时期 月经期间的症状 第四章 正确怀孕 最佳生育年龄 最佳受孕时机 最佳受孕季节 月经停止 基础体温不下降 恶心或呕吐、偏食 乳房的变化 排尿次数增多 阴道的变化 怀孕初期的母体变化 怀孕中期的母体变化 怀孕后期的母体变化 母乳分泌的过程 接近预产期的征兆 分娩第一期 分娩第二期 分娩第三期 提早分娩法 分娩时母体方面的异常现象 分娩时胎儿方面的异常现象 分娩后的异常现象 女性保健篇 第一章 日常生活保健 衣服的功能 健康的衣着 衣服要勤洗 衣服要随脱随穿 袜子的功能 选择合适的鞋子 高筒靴足下生苦 手帕的正确使用 围巾的功能 戴手套的好处 谨防空调病 谨防电视病 预防电脑病 戴隐形眼镜须知 床铺卧具要讲究卫生 湿式扫除法好处多 要有专用脸盆、毛巾和水杯 洗澡的卫生常识 手的污染和保洁 刷牙的卫生常识 用手蘸口水点钞票不好 选用枕头有学问 睡眠的方法 掏耳朵、擤鼻涕、挖鼻孔要得法 看书要注意用眼卫生 注意保护好自己 睡醒后喝杯水有益健康 睡前吃宵夜容易发胖 第二章 饮食保健 少女时期的饮食 月经期的饮食 新婚期的饮食要求 孕妇饮食的要求 产妇饮食的要求 哺乳期饮食的要求 更年期饮食的要求 老年妇女饮食的要求 第三章 性生活保健 女性性功能特点 女性性信号 性生活前的相互爱抚 夫妻生活应怎样把握度 女性高潮时的生理变化 怎样延长性交时间 如何做好性生活的后续工作 怎样在性生活后快速消除疲劳 年龄悬殊的夫妻怎样提高性生活质量 避孕方法 安全期避孕法介绍 绝育避孕法 杀精药避孕 避孕膜避孕法 一些不宜的避孕法 心理篇 第一章 心理保健的常识 心理健康的标准 心理与疾病 心理保健原则 正常心理与异常心理的判别 心理冲突类型及其调适方法 心理保健的禁忌 什么叫心理卫生 怎样讲究心理健康 心理护理 第二章 女性心理面面观 女性心理需要 女性的生活心理 女性恋爱时的思维特点 女性的恋爱心理 女性的情感心理 女性的依赖心理 成功女性的心理品质 成功女性的心理与形象 正确的妻子心理是怎样的 错误的妻子心理 女性的病态人格分析 女性如何克服轻浮习性 女性如何克服虚荣心 女性如何克服封闭心理 女性怎样克服多疑心理 女性如何克服自卑心理 女性如何抵御消极心理 女性怎样加强自我心理保健 女性怎样消除忧虑 女性良好生活习惯的培养 影响女性成才的心理因素 女性良好心理习惯的培养 女性怎样克服害羞心理 女性如何摆脱空虚感 女性如何消除孤独感 更年期女性心理变化 女性性冷淡的原因 女性要正确认识丈夫的“性” 女性要有正确的性观念 女性也有性主动权利 再婚女性性心理 女性美容篇 第一章 护肤 皮肤的生理结构 皮肤的类 影响皮肤 洁肤是护 清洁面部 各类皮肤 清洁皮肤的方法 皮肤的护理 怎样护肤 手脚的养护 使用面膜护肤法 四季护肤 差异年龄的护肤法 特殊环境的护肤 第二章 化妆 化妆可以防病 化妆品 化妆用具 化妆的基本原则及注意事项 化妆的程序 化妆要适应季节特点 特殊场合的化妆 新娘化妆 第三章 美容 皮肤所需要的营养物质 适当饮食对皮肤有益 食物美容 药物美容验方 按摩美容 针灸美容 气功美容 其他美容法 第四章 美发 了解自己的头发 护理头发的正确方法 如何正确使用摩丝和发胶 发质与发型的选择 烫发与染发 防止头皮屑、脱发、白发 治疗白发、脱发 第六章 减肥 哪些女性需要减肥 体重下降多少才是正常的减肥标准 成功减肥的心理要则 对自己的健康负责 设定减肥目标和计划 女性减肥应从源头做起 科学的减肥方法有哪些 怎样防止产后肥胖 大腿脂肪减肥 臀部脂肪减肥 洗热水澡可以减肥 怎样食疗减肥 怎样采用早餐减肥 辣食可以减肥

<<女性健康小百科>>

腹部减肥的方法 女性妇科篇 第一章 月经病 什么是月经 青春期月经的生理特点 怎样的月经属正常 月经的血色 月经血为何不凝 月经来潮的正常表现 哪些现象预示月经初潮要来 影响月经的因素 青春期为何经血多而乱 常见的月经病有哪些 怎样诊断月经病 引起月经病的常见原因 月经病的辩证要点 什么叫月经失调 青春期少女月经失调的表现 什么叫痛经 为何会发生痛经 原发性痛经和继发性痛经的区别 什么是闭经 什么是生理性闭经 什么是原发性闭经 月经先期的自诊自疗 月经后期的自诊自疗 痛经的自诊自疗 闭经的自诊自疗 崩漏的自诊自疗 月经先后无定期的调补 月经量过多的调补 月经量过少的调补 第二章 带下病 妇女为什么会有白带 什么是正常的白带 引起白带增多的原因 为何会引起生殖器官感染 什么是附件炎 子宫内膜为何会发炎 什么是宫颈糜烂 老年性阴道炎也属带下病 何为前庭大腺炎 带下病的自诊自疗 第三章 阴道及外阴部的疾病 阴道具有自净的作用 什么是滴虫性阴道炎 念珠阴道炎是怎样产生的 什么是淋菌性阴道炎 什么是非特异性阴道炎 老年性阴道炎是怎样产生的 发生外阴瘙痒症的原因 外阴白斑症的特点 外阴萎缩性的特点 大前庭腺囊肿是怎样发生的 尖锐湿疣是怎样发生的 急性外阴溃疡是怎么回事 外阴瘙痒症的自诊自疗 滴虫性阴道炎的自诊自疗 第四章 子宫的疾病 何谓子宫发育不全 什么是子宫下垂及脱出 何谓子宫阴道部溃烂 宫颈炎是怎样发生的 什么是子宫内膜异位 造成子宫内膜炎的原因 什么是子宫肌肿 子宫附属器官炎是怎么回事 什么是子宫颈癌 子宫体癌与子宫颈癌的区别 什么是子宫后倾后屈 什么是子宫颈息肉 骨盆腹膜炎是怎么回事 子宫肿瘤是怎样产生的 子宫脱垂的自诊自疗 子宫颈炎的自诊自疗 子宫颈癌的自诊自疗 第五章 卵巢疾病 卵巢出血是怎么回事 什么是卵巢机能不全 什么是卵巢肿瘤 卵巢癌的种类及症状 治疗卵巢癌的偏方验方 第六章 乳房疾病 巨乳症的特点 副乳的特征及种类 乳房疾病的常见症状 浆细胞性乳腺炎的特点 乳房结核的自诊自疗 乳房湿疹的自诊自疗 乳腺增生病的发病特征 乳腺增生病的临床表现 乳腺小叶增生与乳腺纤维腺病的区别 乳癌的自诊自疗 第七章 妊娠及产后病 什么是妊娠 常见的妊娠病有哪些 怀孕后的症状 什么是妊娠呕吐 什么是妊娠剧吐 如何区分早、中、晚期妊娠 妊娠后子宫的变化 妊娠后体重的变化 妊娠晚期的自我诊断 怀孕后定期化验尿蛋白的重要性 孕妇在妊娠早期和晚期要控制外出 在妊娠中期为什么可以外出 孕妇在妊娠期要避免做哪些家务活 妊娠期的皮肤保养 孕妇在妊娠期应注意保护好头发 怎样防治孕妇痔疮的发生 如何预防妊娠期贫血 如何防治孕妇下肢痉挛 孕妇如何预防下肢静脉曲张 什么是妊娠水肿 妊娠后尿频正常吗 要重视孕妇痛痒症 妊娠疱疹的防治方法 妊娠恶阻的偏方 妊娠腹痛的偏方秘方 妊娠胎漏、胎动不安的偏方 妊娠堕胎、小产、滑胎的偏方秘方 妊娠小便不通的偏方秘方 妊娠心烦的偏方秘方 妊娠水肿的偏方秘方 妊娠呕吐的调补 妊娠贫血的调补 妊娠水肿的调补 妊娠咳嗽的调补 产后血晕的偏方秘方 产后腹痛的偏方秘方 产后恶露不绝的偏方秘方 产后大便难的偏方秘方 产后排尿异常的偏方秘方 产后缺乳的偏方秘方 产后自汗、盗汗的偏方秘方 第八章 流产及早产 什么是正常分娩 流产是怎么回事 流产分哪几种 人工流产手术的注意事项 人工流产的方法 人工流产的后遗症 如何预防早产 怎样防止新婚初孕流产 怎样防止流产 引起流产的体内因素 最易流产的时候 何谓习惯性流产 防止早产的办法 婚后第一胎不要做人工流产 不宜多次做人工流产 怎样做好流产后的保健 人工流产后可能出现的异常 妇科检查不会造成流产 预防流产常用的成药 预防流产常用的简易验方 先兆流产的调补 习惯性流产的调补 第九章 不孕症 什么是不孕症 不孕、不育并非一回事 受孕的基本条件 排卵障碍引起的不孕 生殖道炎症和性病引起的不孕 输卵管阻塞引起的不孕 免疫性不孕症是怎么回事 肥胖能引起不孕吗 不孕症的调补 第十章 更年期综合征 何谓更年期 更年期的变化有哪些 为何称更年期是“多事之秋” 更年期综合症的临床表现 更年期综合症的最突出症状 人人都会患更年期综合症吗 为何女性更年期综合症多于男性 更年期的皮肤症状 为什么更年期会头痛 怎样缓解更年期的焦躁、失眠症 更年期为何总爱丢三落四 更年期为何容易疲劳 更年期心悸与喘息 更年期血压为何上下波动 更年期为什么经常发生晕眩 何为有更年期惧冷症 为何会有更年期尿频、排尿障碍 更年期为何会出现肠道功能失控 更

<<女性健康小百科>>

年期为何易发生乳腺增生症 为何更年期的视力会恶化 更年期妇女发胖能预防吗 更年期综合症的调补 第十一章 皮肤疾病 什么是青春痘 褐斑、雀斑是怎么回事 黑积病是什么病 破裂、冻伤是什么原因造成的 皮肤发炎怎么办 荨麻疹是怎么回事 湿疹有哪些种类 什么是进行性指掌角皮症 痤疮的治疗方法 狐臭的自疗 痣是怎么回事 治疗黄褐斑的偏方秘方 治疗雀斑的偏方秘方 第十二章 其他疾病 什么是尿道炎 膀胱炎是怎样引起的 什么是肾盂炎 什么是急性肾炎 慢性肾炎是怎么回事 尿路结石症是怎样引起的 何谓游走肾 什么是痔疮 为什么会发生肥胖和太瘦 什么是冰冷症 低血压症分为哪几类 高血压是怎么回事 什么是糖尿病 什么是肾衰竭 疱疹是怎样引发的 什么是淋病 梅毒是怎么回事 爱滋病是怎样引起的 第十三章 身体常见症状的自我诊 看头发确诊疾病 引起头晕的疾病 头痛的病因 痰的异常与疾病 为什么会有口臭 嗓子痛的病因种种 观舌知病 观脸色知疾病 身体疲乏的原因 五官异常与疾病 为什么会咳嗽 指甲变化不可轻视 从肚脐看体质 从急性腹痛判断疾病 哪些病能引起腹泻 尿液异常与疾病 尿血与疾病 鼻出血与疾病 便秘与疾病 胸痛的原因 从皮肤变化看疾病 皮疹的不同症状 为什么发烧 不可忽视的低烧 昏迷病因种种 脸色为什么这样黄 水肿与疾病 从耳鸣看疾病 血型与疾病 噩梦兆示的疾病 癌变的早期信号

<<女性健康小百科>>

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>