

<<女人乐活800Q&A>>

图书基本信息

书名：<<女人乐活800Q&A>>

13位ISBN编号：9787802449206

10位ISBN编号：7802449200

出版时间：2011-6

出版单位：现代出版社有限公司

作者：丁玲

页数：239

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>

## <<女人乐活800Q&A>>

### 内容概要

找到你自己，就找到了魅力与自信，哎别人才更需要爱自己，谁最了解你？

谁给你无微不至的关怀？

不是他，而是它……想做完美女人，尽在丁玲编著的《女人乐活800Q

&A

》(新时代女性完善自我必备读本)》读本。

本书讲解了如何做才能成为一个健康知性的女人，以及一个从内到外的完美女性该如何修炼。

<<女人乐活800Q&A>>

作者简介

丁玲，北京大学医学博士，妇幼保健专家，营养医学顾问，至今已从医30多年，曾为许多健康杂志撰写文章。

## <<女人乐活800Q&A>>

### 书籍目录

#### 第一篇 女性生理特征

- 女性的各个阶段都有何生理特征?
- 女婴刚出生生理有何特点?
- 女性的外生殖器是怎样构造的?
- 女性的内生殖器是怎样构造的?
- 月经初潮和月经周期是什么?
- 什么才是正常月经?
- 女性在月经期应如何讲究卫生?
- 乳房是怎样发育的?
- 乳房的发育包括哪方面?
- 月经周期对乳房有何影响?
- 女性的阴道是指什么?
- 女性为什么会有白带?
- 月经期鼻子出血有问题吗?
- 没有月经的妇女有更年期吗?
- 成熟女性的身体有何变化?
- 何谓第一性征?第二性征?
- 如何测定基础体温?
- 女性一生中子宫有何生理变化?
- 女性一直受荷尔蒙的支配?
- 女性如何知道自己已经进入青春期?
- 大阴唇有何生理作用?
- 女性的处女膜是什么样的?
- 处女膜在性交和生育后有何变化?
- 阴蒂的解剖生理是什么样的?
- 女性的阴道有何作用?
- 女性的子宫有何作用?
- 女性的子宫有何特点?
- 卵巢有何作用?
- 输卵管有何作用?
- 为什么女性不长胡须而男性长?
- 为何女性乳房丰满而男性乳房不发育?
- 雌激素对女性有何作用?
- 孕激素对女性有何作用?
- 雄激素对女性有何作用?
- 卵子是如何排出的?
- 乳房发育受哪些因素的影响?
- 乳头凹陷如何矫正?
- 外阴瘙痒是何原因?如何克服?
- 怎样自我检查乳房肿块?
- 怀孕有哪些特征?
- 孕妇有何生理特点?
- 怎样注意孕期卫生?
- 影响分娩的因素有哪些?
- 女性为什么产后发胖?

<<女人乐活800Q&A>>

妇女更年期有何特点?

何谓更年期综合征?

妇女的更年期会持续多长时间?

更年期女性的内分泌有何变化?

更年期女性的月经有何变化?

更年期妇女的植物神经系统有哪些变化?

女性性器官在衰老过程中有何变化?

女性如何顺利度过更年期?

第二篇 女性心理健康

第三篇 女性生活保健

第四篇 女性修身养性

第五篇 优生优育

第六篇 健身减肥

第七篇 女性运动休闲

第八篇 饮食营养与健康

第九篇 两性生活保健

第十篇 女性日常保健

## &lt;&lt;女人乐活800Q&amp;A&gt;&gt;

## 章节摘录

怎样自我检查乳房肿块？

有的妇女，无意之中发现自己乳房长了肿块，就感到十分紧张，生怕患了乳癌。

确实，乳房长肿块应当提高警惕。

20～30岁的年轻妇女，常常好发乳房纤维腺瘤。

这是良性肿块，表面光滑，活动性好，手术摘除就可解决问题。

40～60岁的妇女容易得乳腺癌。

它是妇女常见的恶性肿瘤，早期往往没有什么特殊症状，只在乳房里长出一个不疼不痒、质地较硬、表面不光滑的小肿块，边界不清楚，活动性差随着肿瘤的发展，肿块可与皮肤粘连，使乳房皮肤凹陷，乳头下陷。

到了晚期癌肿侵入胸壁，使整个乳房不能移动，如果再扩散到肺、肝等脏器，那就非常严重了。

乳腺癌可以手术治疗，再配合放射，化疗或中药治疗，发现得越早，治疗效果越好。

早期发现，一般都能根治。

乳房肿块有良性、也有恶性，但不必害怕，早发现，早诊断，早治疗是一项根本措施，要早期发现乳腺癌，最好的方法是学会自己检查乳房，据统计，自检发现的乳腺癌70～80%以上属早期性质，容易治疗，自检乳房的方法很简单，在床上平卧，先将右手举过头，使右侧乳房平铺于胸壁上，再用左手手掌平放在右侧乳房上，由一处开始，逐处按摸乳房，随后换右手按同样方法查左侧乳房。检查时应注意，不要用手指捻捏乳房，否则很容易误将捻掐住的正常乳腺组织当作乳房肿块。

乳腺癌的病因至今尚未清楚。

雌激素水平过高可能是重要因素之一。

但已发现，未婚、未生育或未哺乳过的妇女患乳腺癌的危险性较大。

月经初潮早（11岁之前）或绝经晚（55岁以后）的妇女，潜伏着患乳腺癌的危险。

多年来的研究还发现，如果一个妇女的母亲或姐妹中有患乳腺癌的，那么她的得病风险比一般妇女大2-3倍，这提示有相当一部分乳腺癌是与遗传因素有关的，而且这种遗传型的乳腺癌绝大多数是双侧性的，发病年龄多在30岁左右，这是与一般非遗传性乳腺癌明显不同的地方。

也有人认为高脂肪食物及肥胖也是危险因素。

美国癌症协会曾提出建议，40岁以上的妇女应在每月月经过后进行一次乳房自我检查，每年请医生检查一次，每两年安排一次x线检查。

目的是早期发现乳腺癌，以便得到成功的治疗。

<<女人乐活800Q&A>>

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>