

# 《净美人健康护照》

## 图书基本信息

书名：《净美人健康护照》

13位ISBN编号：9787538539097

10位ISBN编号：7538539093

出版时间：2009-6

出版社：朵琳编辑部 北方妇女儿童出版社 (2009-06出版)

作者：朵琳编辑部

页数：140

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《净美人健康护照》

## 前言

随着时代进步，女性接触到的资讯越来越多，对于保养也越来越重视，尤其近几年来，许多女性开始注重私密处的保养及美白，但在遇到关于私密处所产生的问题时，处理方式及专业知识上却又显得不足，也许还是因为东方女性思想较西方来得保守，也因为如此，遇到了私密处搔痒、异味或是分泌物过多的问题，常碰到病患自行拿取一般药物软膏乱涂抹或过度灌洗私密处，反而加重病况，延误了就医的时间。女性阴道是黏膜型的组织构成，就像我们口腔中的黏膜一样，所以较为脆弱，也必须比较重视保水性及滋润度。阴道的酸碱值大约在pH3.5~4.5之间，有75%左右好的乳酸杆菌来维持私密处不受坏菌感染，但会因为生病、熬夜（抵抗力下降）、生理期后（经血为碱性）、怀孕期（激素改变）及或性生活后（精液为碱性）使阴道的酸碱值改变而破坏了菌群间的平衡，在这个时候就变得较脆弱容易感染，所以平时的清洁保养及特殊时期的清洁防护就显得非常重要。女性阴道很容易因为闷热而产生霉菌或滋生细菌，更因为不正确的使用护垫及卫生棉，造成长时间的闷热不透气、流汗而产生搔痒、异味。女性私密处的感染大多分为三种：一是念珠菌（霉菌）感染，二是细菌性阴道炎，三是阴道滴虫感染。正常生理性的分泌物大多为澄清透亮、蛋清状滑、无特殊气味的，如果发现颜色（变黄、绿、乳白）、型态（脓样、块状）及气味（酸味、鱼腥味）改变，可能就是感染的征兆，千万不能自己乱服用药物，或是自行购买药品涂抹，否则一旦恶化造成骨盆腔感染，后果更不堪设想。

# 《净美人健康护照》

## 内容概要

《净美人健康护照私密保养圣经》讲述了：第一本专为女性设计的私密保养圣经。女人们用心地保养着全身的肌肤，却往往忽略了身体中最脆弱又最重要的秘密花园地带。不论是大女人或是小女生，多少都对自己的“妹妹”有种既熟悉又陌生的感觉，每月MC报到时的不舒服、搔痒、分泌物、有异味、夏季闷热……等等，每一个小小的缘由都让人坐立难安，却又羞于启齿。《净美人健康护照私密保养圣经》以专业健康的角度切入，大胆探讨并深入介绍、分析女性的私密处，从最基本的认识自己身体到从“食、衣、住、行、育、乐”六个层面切入探讨，从“洁净、干爽、防护、保养、保湿、美白”六个方向，打造出一本全方位24小时“妹妹”保养便利书。

# 《净美人健康护照》

## 作者简介

朵琳编辑部，中国台湾专业女性时尚图书出版机构，以打造美容时尚图书为己任。将各种美丽与健康的观念融入生活中，让爱美的女性更加自信、骄傲。

# 《净美人健康护照》

## 书籍目录

1 你的秘密花园秘密花园知识 + 大考验秘密花园健康测量计草莓妹的诞生不愿面对的黄色小怪物真相  
私密回春改造计划2 私密日常保养就是要白回来！小妹妹美白大作战净白四步骤穿出净白小妹妹吃出  
粉嫩白皙肌3 草莓妹的心情记事直击草莓妹6大情境状况Q&A草莓妹驯服术草莓妹的变化与调理方法草  
莓妹来访时不能做的事草莓妹害羞Q&A4 脸红心跳大调查初体验大调查爱爱安全护照魅力女郎诊断教  
室避孕常识大考验女性自救区刺激你的视觉，满足你的想像SexyQ&A不敢说的，不敢问的通通解答性  
爱大，秘密解惑性病绝不放过任何一个小病征世纪黑死病艾滋病运动你的身体，激荡你的热情减肥趣  
味大排行精选10大最消耗卡路里的体位5 穿出时尚好健康附录——女性专属健康检查规划一览表

## 章节摘录

插图：害羞女孩站出来，秘密花园探险队出发！你对自己的认识到底有几分？面对自己身体的成长，你是感觉亲切还是会觉得害羞、脸红呢？女性的身体充满了奥妙，随着年龄的增长，将会历经青春期、成熟期直到更年期，每天体内荷尔蒙的分泌会为你的身体和情绪的带来微妙改变，但是你对自己的身体到底了解了多少？你的健康与保养知识是否足够？认识自己的身体，接受她、爱她，才是新新女生的健康自信新主张喔！快点跟着私密探险队出发，彻底了解你的秘密花园吧！探险地图第一关：秘密花园知识+大考验第二关：秘密花园健康测量计第三关：女性私密地图大探险，寻找美丽花蕊真面目秘密花园知识+大考验TEST1. 你知道自己生殖器官的结构吗？2. 你知道私密处是由哪些部位组成的吗？3. 你知道影响你最深的女性荷尔蒙是怎样产生的吗？4. 你知道每月生理期时情绪起伏不定的主要原因吗？5. 你知道自己生理周期的规律是如何产生吗？6. 你知道月经是如何来向你报到的吗？7. 你知道子宫的长相和位置吗？8. 你知道自己私密处小花蕊的样貌吗？9. 你知道私密小花蕊中各部位的功能吗？10. 你知道造成私密处黯沈的主要原因吗？11. 你知道私密处的肌肤也是需要保养的吗？私密知识+等级请确切地勾出你真正了解的问题，如果只是“大概知道”，就不能打勾喔！私密知识+等级以上问题你有几个选项打勾呢？快点看看你的私密知识+等级吧！1~3个 私密知识+初学者等级你和你的小妹妹之间，可以说是“最熟悉的陌生人”了！每天和她朝夕相处，但你却不去体贴、关心她，小心这样下去可是会变成貌合神离的一对！4~6个 私密知识+实习生等级“似懂非懂、雾里看花”，似乎是你内心对小妹妹的最佳心情写照，很想弄懂，但是却苦无渠道，课本上的知识，总是只讲表面。7~9个 私密知识+专家等级还不错喔！你的私密知识充足，可说是专家等级，而且你个人也很认真地从传统的课本，或者各种不同的管道中获得并充实私密方面的常识，继续保持下去，你离大师等级不远！10~12个 私密知识+大师等级在朋友的眼中，你可说是个解惑授业的好老师，只要遇到对私密方面有疑惑的朋友，你都会以轻松、活泼的角度讲述自己的经验，无私地与大家分享正确的私密常识，可说是自信又宠爱自我的达人级代表。秘密花园健康测量计娇嫩的私密处是我们女生身体中最隐密、最细致的部位，更是我们一生最亲密的好姐妹，需要你用最温柔、最体贴的方式呵护“她”，所以，女生们帮私密处取了个可爱的昵称“小妹妹”。但是你对自己的私密妹妹了解有多少？即使她与自己是那么的密不可分，但是不是每每谈起时都还让你脸红心跳，害羞得难以启齿呢？那么现在跟着我们一起探索你的秘密花园吧！秘密花园内部世界女性内生殖器大揭密1. 子宫肌层：形成子宫的肌肉层，厚度约是1~3公分，伸缩性佳。2. 输卵管吸盘：位于输卵管前端，状似六只触手的部份。排出的卵子就是由这里被吸进输卵管里。3. 子宫内膜：覆盖子宫内部，像是一片丝绒布的黏膜。接近生理期时它会开始增殖，到了生理期就会剥落。生理期排出的经血成份，主要就是来自这个子宫内膜。4. 阴道：从子宫连续到外阴部，长达7~10公分的伸缩管状物。性行为时，男性性器官会伸进来，生Baby的时候，阴道就是婴儿出生的通道。5. 卵巢：大小约是大拇指尖端，子宫左右两侧各有一个，里面布满了卵子主要形成成份的“原子卵胞”。主要功能就是排卵、分泌女性荷尔蒙。6. 输卵管：从子宫左右两侧延伸的细管。卵子和受精卵就是经过输卵管，被送到子宫里。7. 子宫：大小跟鸡蛋一样，是孕育受精卵的培育床。位于骨盆腔正中间，刚好接受骨盆腔的保护。随着胎儿的成长，会大到20~30倍。下面三分之一中间较细的部份就是“子宫颈”，上面三分之二隆起的部份就是“子宫体”。……私密贴心小叮咛正因为小妹妹害羞的隐藏着，所以总是被忽略了保养的重要性，但是，她的结构复杂，包含肌肤、毛发与黏膜组织，pH值介于3.5及4.5之间，会排出经血、分泌物与排泄物，且开口向外又与尿道、肛门距离接近，很容易互相感染。若经常感染又置之不理不勤加治疗，迟早会面临提早老化的危机，还会增加子宫颈癌的罹患机率唷！小妹妹四季全面宝贝防护保养计划Q&A对于到底要如何宝贝细嫩的小妹妹，你是否充满着各种不同的疑问呢？小妹妹的肌肤构造和身体其他部位都不太一样，构造较为复杂，皮肤和黏膜皱褶较多，又有汗腺、皮脂腺还有阴毛，平时会有阴道的分泌物，每月还有月经来潮……要宝贝她想起来好像很难，其实，就像保养脸部肌肤一样，只要养成天天保养的习惯，就能让小妹妹散发健康的美丽光彩哦！在网路上看到很多有关私密保养的文章和产品，保养私密处有这么重要吗？女性的私密处在人体的器官中所占的体积虽然不大，但是却站着极重要的地位，像阴道是提供经血排出体外的管道；爱爱也需要阴道，才能将精子送到子宫，而子宫更是肩负着孕育下一代的重责大任；阴道口与尿道口又很近，一个不小心又容易遭受感染，所以，保养私密处可说是每个女生都一定要有的重要观念。每日清洁时更应该要有“分区清洁”的观念，因为，女性阴道内部的pH值不同，阴部内的pH其实是介于3.5~4.5的酸性环境，也就是维持在这个弱

## 《净美人健康护照》

酸性pH值，阴部才会处于最健康的状态。一般而言，女性阴部正常环境的健康主要是由乳酸杆菌（Lactobacilli）负起清洁卫生的工作，它能将阴部上皮细胞的肝糖（glycogen）分解成乳酸（Lactic Acid）以及其他有机物，而乳酸会在阴道黏膜上形成一道pH4.0~5.0的天然酸性的生物屏障，在弱酸性的环境下，可以抑制这些喜欢处在偏碱性环境中细菌的过度繁殖现象，进而维持阴部肌肤天然的健康。此外，当乳酸与组织中的水分，经由乳酸杆菌的作用后，会产生微量的H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>（双氧水），能杀死入侵的细菌、念珠菌等坏菌，以及这些病源感染所产生的腥臭味，其实是身体天然的自洁功能。所以，保养私密处最重要的就是要让小妹妹保持在弱酸性的环境，就可以预防不舒服的状况出现哦！私密处专用的清洁品，那和一般的沐浴乳哪里不一样呢？目前市面上身体沐浴乳产品大致可分成：1. 洁净力佳的纯皂类pH值在9.0~10之间。2. 添加界面活性剂的混合性香皂，pH值在8.0~9.0之间。3. 乳化剂的化学合成，原始皂的含比低于10%但pH值也在5.5~7.0之间。而私密处专用的清洁品是弱酸性不含皂成分，能温和清洁并平衡阴部pH值，让私密处保持在健康的状态，所以，美眉们，别再“一瓶洗全身”，让碱性肥皂或沐浴乳继续伤害你的小妹妹了，才能有效减少阴部搔痒、异味或感染的机会喔！

# 《净美人健康护照》

## 媒体关注与评论

很好的书，看了试读本后，决定给妈妈和姐姐买一本，重要的是，里面还有女性各年龄段健康体检内容。 梅梅，31岁，家庭主妇



# 《净美人健康护照》

## 编辑推荐

《净美人健康护照私密保养圣经》：史上最强女生专用保养书，男生勿进哦！妈妈送女儿，妹妹送姐姐，好友送闺蜜！第一本超Q超实用超华丽的护理专用书让你所有难言之隐，好奇之事，再也不用担心说不出口！

# 《净美人健康护照》

## 名人推荐

这真是我看到的第一本专为女性设计的秘密花园保养专书。不用再有难言之隐，看看书就都知道！  
MINA 25岁，秘书简直可以解开所有女性都想知道的保养秘方！小米，21岁，学生 希望所有的东方女性都可以看到这本好书，尽早树立正确观念以及对妇科常见病的防范意识，妈妈们也可以给自己的小女儿早早准备好这本书，令她们能安全快乐地成长。 吴医生，38岁，医院副院长

## 《净美人健康护照》

### 精彩短评

- 1、一般吧，确实不太喜欢，乱七八糟的
- 2、作为一个女人怎么能不懂自己呢，看了这本书让你更爱自己
- 3、内容很充实，以现代人的语音方式所写。迎合了年轻一代人的口味，内容也较丰厚。基本可以了解到平常不易了解的东西，很实用。最主要朋友满意！
- 4、质量和图片都十分好，内容也实际不空洞，超值的一本书
- 5、我本身的是学医的 所以有些东西会有一点了解 这本书的话东西写的很容易懂 而且比较容易懂不枯燥 如果是年龄大些的话 这里的东西显然不够 不过如果平时不是特别注意保养关注爱自己的人的话 可以看看 都是些爱自己必须知道的小常识 呵呵
- 6、私密保养圣经深入浅出，通俗易懂，将不好说的话及不好从课堂与父母、姐妹们那里了解到的事，但又经常会困扰女性朋友的事就得比较到位，特别适合少女及渴望私密保养的女性阅读与保存。我两次购买130本，就是赠送给我们的员工与从事生殖保健保养项目的朋友，她们反映此书是一本好书，值得大家推荐与珍藏。
- 7、对于中国的健康教育课不敢恭维，啥都没学到，但是这书却让我领悟到一个女人绝对不能马虎，将来给女儿的教育也是这样。最为给女儿的健康教育是绝对推荐的。

# 《净美人健康护照》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)