

《女人健康锦囊》

图书基本信息

书名：《女人健康锦囊》

13位ISBN编号：9787509107249

10位ISBN编号：7509107245

出版时间：2007-5

出版社：人民军医

作者：邓姗主编

页数：270

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

《女人健康锦囊》

内容概要

本书从精卵结合的那一刹那写起，全面介绍了女性从胚胎发育到垂暮之年的整个发育、成长、成熟、衰老过程，对每一个阶段中女性的身心变化都做了精辟的剖析和评价，并提出了中肯的建议。本书通俗易懂，科学性强，层次清晰，重点突出，可以称得上是女性朋友了解自己，把握健康不可多得的“良师益友”，适合各个年龄段的女性朋友阅读。

书籍目录

第一章 千金宝贝——乖乖女

- 1.性分化的历程
- 2.“千金”宝贝的“标志”（第一性征）
- 3.初显“巾帼之风”
- 4.幼稚的性感受
- 5.“过家家”中的奥妙
- 6.女孩更需要性教育的宽容
- 7.小女孩的生殖生理
- 8.“妈妈，我的屁屁痒！”（幼女性外阴、阴道炎）
- 9.不期而遇的“血光”
- 10.孩子，请让我来帮助你

第二章 我家有女初长成

- 1.“线条”初显的羞涩（第二性征）
 - 2.生命中的第一次殷红
 - 3.初潮后的风云莫测（青春期功血）
 - 4.青春—营养—健美
 - 5.“倒霉”的痛
 - 6.生殖道畸形的蛛丝马迹
 - 7.青春期的妇科肿瘤
 - 8.急性腹痛莫忘妇科肿瘤
 - 9.提前泌乳是何缘故
 - 10.都是车梁惹的祸（外阴骑跨）
 - 11.情窦初开的“爱情”
 - 12.“手淫”不是淫秽的勾当
 - 13.女孩子该学会保护自己（避孕选择）
 - 14.少女妊娠的健康危害
- ### 第三章 自由绽放的妩媚青春（写给成年的未育妇女）

- 1.微妙的生理周期
- 2.预测排卵有办法
- 3.婚检，何去何从
- 4.新婚燕尔
- 5.性保健造就性双赢
- 6.警惕性传播疾病（STIs）
- 7.无性亦可传播的“性病”
- 8.可恶的“包”令人坐立难安
- 9.宫颈“炎”和“癌”的一字之差
- 10.亡羊补牢的注意事项（终止妊娠）

第四章 孕育生命的女人

第一节 十月怀胎

- 1.生命的种子和土地（妊娠生理）
- 2.选择适宜的受孕时机
- 3.生育与遗传
- 4.怀胎十月（妊娠月历）
- 5.准妈妈的身体面临巨大挑战（妊娠期间的生理改变）
- 6.孕期生活指导（饮食、作息）
- 7.规律产检莫嫌烦
- 8.胎教的力量

9.体验胎动的感觉

10.角色更替，得调心理（孕妇的心理调节）

.....

第五章 人到中年

第六章 沐浴久阳

《女人健康锦囊》

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