

# 《做自己的华佗》

## 图书基本信息

书名：《做自己的华佗》

13位ISBN编号：9787510407819

10位ISBN编号：7510407818

出版时间：2010-2

出版社：新世界出版社

作者：曼珠沙华

页数：261

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)

# 《做自己的华佗》

## 内容概要

《做自己的华佗:女性健康枕边书》主要内容简介：现代都市女性个个光鲜夺目、坚强独立，可这个时代的女人也比任何一个时代的女人都累，因为在梦想面前没有性别之分，女人也必须像男人一样拼命。我们女人同样承受着无边的压力，我们的身体像个陀螺，当转动成了一种惯性，我们已经无法停下。而亚健康、色斑、妇科疾病等，也随着这种不停的转动开始危及我们的身体健康。

《做自己的华佗:女性健康枕边书》就旨在帮助女性朋友树立正确的健康观念，对健康有一个科学而全面的认识。让女性了解在日常生活中如何保持健康的运动、饮食和作息时间教会女性如何预防和应对常见疾病的困扰！

## 书籍目录

### 第一篇 女性健康生理篇

#### 第一章 女人身体的秘密

##### 第一节 女性的身体构造

##### 第二节 青春期女性的生长发育规律

#### 第二章 “好朋友”来的前前后后

##### 第一节 饮食健康

##### 第二节 运动习惯

##### 第三节 照顾好“好朋友”

#### 第三章 我的健康我做主

##### 第一节 分阶段身体健康

##### 第二节 女性身体常见病

##### 第三节 女性常见病自我测试

#### 第四章 女人健康新时尚

##### 第一节 分阶段营养健康

##### 第二节 做健康魅力OL

##### 第三节 OL新时尚运动

#### 附录

### 第二篇 女性健康心理篇

#### 第一章 女人心理健康知多少

##### 第一节 分阶段心理健康

##### 第二节 女性心理亚健康

#### 第二章 女人心理大揭秘

##### 第一节 爱情婚姻心理

##### 第二节 人际交往心理

##### 第三节 消费娱乐心理

#### 第三章 女人要如何让心美丽

##### 第一节 女性心理通病消除法

##### 第二节 职场女性解压法

##### 第三节 职场女性养心术

#### 第四章 女人要如何宠爱自己

##### 第一节 享受自己的每个细节

##### 第二节 做个优质女人

#### 附录

### 章节摘录

第二章“好朋友”来的前前后后第三节“照顾好“好朋友”月经的7个红灯区在女性的世界中，除了大多数女性的正常月经之外，在日常生活中，还存在着一些比较特殊的月经。以下就是我们不可以忽视的7个月经“红灯区”。1.绝经绝经就是在女性经历了生育力旺盛的青壮年时期后，卵巢功能便开始自然衰退，同时，性激素分泌也在不断的减少。如果到了一定限度，子宫内膜不再发生周期性脱落出血，那也就没有了月经。最后一次月经称为绝经。在我国，妇女绝经的平均年龄是49.5岁，80%的人通常是在44~54岁。绝经前，往往有一个过渡时期。在这个过渡期，月经就会特别的不规则，此时还会有一些特别不健康的症状，如头痛、低烧、眼睑水肿、乳房胀痛、腰酸背痛、口渴、口腔黏膜溃疡，情绪十分的不稳定。那么女性在月经期间，除了要自己调整心理状态外，还可在医生的指导下，适当补充雌激素进行治疗。中医认为本病与肾精枯竭、阴阳失调、气血失和有关，可试用麦斛地黄汤。在一些西方国家的女性也采取人为方法使月经停止，叫“人工绝经”就是为了避免这一过渡时期心理和生理的变化。其实，施行这种绝经术对女性身体有伤害，目前专家的争论也是相当大的，所以这个不宜提倡。2.初潮首次来月经，医学上称为“初潮”。人类的生殖系统，出生后会有很长时间内就处在“休眠”状态。但随着生长的不断发育，通常女孩在十三四岁左右，就会出现月经来潮。“初潮”是女性青春期到来的非常重要的标志。部分少女初潮后一段时间，月经周期可能会不是特别的规律。其主要原因是，月经周期调节功能不是十分的稳定，而且还容易受到内外因素的影响，体质、情绪和环境改变等影响，同时一定要注意心理疏导和卫生保健。3.激经通常情况下，怀孕以后卵巢停止排卵，就不会再来月经。但有极少数妇女怀孕早期还是会仍有少量月经一样的阴道流血，称为“激经”。传统医学认为，这种现象是因气血过盛引起。而现代医学研究认为这与体内激素水平高低有关。在女性怀孕初期，体内孕激素水平相对来说比较低，子宫蜕膜的形成还不完善以致出血，则被误认为是“月经”。这种现象一般都不会超过怀孕后4个月，而且对母亲及胎儿无不良影响。4.暗经会有个别育龄女性有这个情况出现，虽然有卵巢和子宫内膜的周期变化，但却没有经血流出，这种情况就被称为“暗经”。暗经虽然对生育不会产生影响。但是，这种情况也是非常少见，那就必须要经过医院专科医生全面检查才能确定。5.闭经闭经就是我们通常所说的不来月经，闭经也有不同的种类，通常情况下，我们就把年满18岁尚未来月经者就“闭经”的，称作原发性闭经；把除了怀孕、哺乳和绝经期，原来有过月经，之后不知道是什么原因又停止了，持续3个月以上者，称为继发性闭经。引起闭经的原因有很多，如全身性疾病、环境改变、精神刺激都有可能影响卵巢功能。还有某些生殖器官病变或者发育异常通常也是会引起闭经的。如果遇到闭经这种情况，要尽快去医院做检查，尽早去查清原因，而且还要及时接受治疗。千万不可以耽误了治疗时间，如果耽误了治疗时间，那就会影响到治疗效果，最严重的就是可能会影响到生育。如果是属于青春期的话，首先就必须注意经期卫生，其次，经期的保暖工作也是十分重要的。要慢慢地消除紧张因素，而且还要合理的安排学习和生活，营养状况也需要做改善，在青春期的时候一定要停止不科学的减肥。如果是做到了刚才所说的，那么还可以配合通经、调节内分泌、促进排卵等治疗措施。那如果是以上的治疗方法都没有效果的话，就要通过药物来恢复人工周期。6.倒经有的女性每当月经来潮时，就要出现口中咯血、鼻腔出血甚至外耳道流血、眼结膜出血或便血。这在医学上称之为“代偿性月经”，我们俗称为“倒经”。其原因也是各不相同的，如鼻腔出血，是由于鼻中隔前下方，毛细血管网特别丰富，表浅而脆弱，极易发生出血。有些人的鼻黏膜对卵巢雌激素水平变化十分敏感，受其刺激，发生充血、肿胀，甚至像子宫内膜一样，当雌激素水平骤然下降时便发生出血。还有的“倒经”可能是由于创伤或刮宫、剖腹产、子宫切除手术时，子宫内膜移位到肺部、胸膜、消化道和皮下组织等子宫以外的部位，与原位的子宫内膜一样受雌激素调节发生增生、脱落，这些在医学上被称为“子宫内膜移位症”。月经来潮时，即会出现痰中带血或咯血、周期性血尿、呕血、便血及皮下出血等，绝经后才不再出血。提醒大家，如果是发生“倒经”这种情况，那么就要及时去医院治疗。7.痛经痛经在医学上称为原发性痛经。通常大多数痛经是发生在初潮后1~2年内。一般情况下，疼痛最早出现在月经来潮前12小时，行经一般也是第一天最疼痛，持续2~3天会缓解。而且，会有不一样的疼痛程度，主要是集中在下腹部，还可放射到腰骶部和大腿内侧，痛经的同时还伴有恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等症状。体格检查和仪器检查无器质性病变，那么就可采用口服止痛药、避孕药治疗，同时心理治疗也很重要。

## 《做自己的华佗》

### 编辑推荐

《做自己的华佗:女性健康枕边书》编辑推荐：女人不能阻止年龄的增长，但可以延缓容颜的衰老，女人不能停止岁月的脚步，但可以延长美丽的时光。而健康不仅仅是美丽的前提，同时也是人生成功的前提。健康的人生充满意义和乐趣，是生活的动力，也是人生富足的源泉。而优雅的女人要美丽、要事业，更要健康！谁说鱼和熊掌不可兼得？《做自己的华佗》就让你体会健康和美丽双重收获的喜悦！一部赋予女性生命活力的健康宝典，一本有益子女性身心健康的自助手册。如果你是他，将其作为礼物送给心爱的她，等于给她美丽，赠她好心情，送她甜蜜爱意，如果你是女人，将其作为礼物送给自己，等于给自己宠爱，赠自己健康，送自己魅力人生！

# 《做自己的华佗》

## 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)