

# 《女性健康宝典》

## 图书基本信息

书名：《女性健康宝典》

13位ISBN编号：9787509507513

10位ISBN编号：7509507510

出版时间：2008-6

出版社：中国财政经济出版社

作者：陈书梅

页数：151

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)

# 《女性健康宝典》

## 内容概要

《女性健康宝典》针对困扰着妇女各种常见和疑难问题，摆开讲事理献宝策的诊治攻势，向现代妇女们传授自我保健和疗治疾病的妙方。旨在为忙碌的现代妇女们铲除后顾之忧，一身轻松投入维持家庭奉献社会的事业中去。热爱生命、关注健康。

# 《女性健康宝典》

## 作者简介

陈书梅，湖南省株洲市妇女联合权益部部长，国家二级心理咨询师，妇产科专家。

## 书籍目录

一、妇科病严重威胁女性身心健康（一）妇科病的普遍性（二）妇科病的危害性（三）妇科病发生的主要原因（四）女性心理与妇科病的关系（五）妇科病与讳疾忌医（六）妇科病的治疗误区二、女性生理知识（一）女性一生各时期的生理特点（二）女性内生殖器及其功能（三）激素的生理作用（四）女性体内含有的特殊激素（五）雌激素的生理功能（六）孕激素的生理功能（七）排卵期和安全期（八）正常白带的特征（九）定期进行妇科检查意义重大三、妇科常见病的防治（一）月经失调（二）阴道炎（三）宫颈炎（四）宫颈癌（五）盆腔炎（六）乳腺疾病（七）更年期综合征（八）卵巢肿瘤（九）子宫肌瘤（十）性病四、女性心理压力的调适（一）女性心理健康的标准（二）缓解心理压力的有效方法（三）女性应克服三种病态心理五、女性健美食疗（一）美容护肤靠食疗（二）经期饮食不忽略（三）孕期营养求均衡（四）哺乳期食养利母婴（五）产后膳食稀、软、补（六）美食滋补除黑斑（七）护养黑发吃得好（八）情绪波动看食疗六、女性生活小常识（一）卫生护垫不能经常使用（二）清洗阴部慎用肥皂或沐浴露（三）患妇科病会产生黄褐斑（四）女性抗衰老36岁后是关键（五）经期变化与肌肤护理（六）绝经妇女常食洋葱可防骨质疏松（七）预防腿部肌肉松弛能抗衰老（八）“老来俏”者长寿多（九）永葆青春的每天二分钟（十）生姜巧治百病（十一）食醋美容方法

## 章节摘录

一、妇科病严重威胁女性身心健康 (一) 妇科病的普遍性 二、女性生理知识 (一) 女性一生各时期的生理特点 随着年龄的增长,女性的生命周期可分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期及老年期等不同阶段,每个阶段都有它的生理特点。这是一个不断发展的过程,没有截然不同的年龄界限,可因遗传、营养、环境和气候等影响而出现差异。

1. 新生儿期:出生4周内的婴儿为新生儿。胎儿在子宫内受到母体性腺及胎盘所产生的性激素(主要为雌激素)的影响,其子宫、卵巢及乳房等,均可有一定程度的发育,个别的还有乳汁分泌现象。出生后数日内,因血内的性激素浓度骤减,引起少量阴道出血,这些都是生理现象,会很快消失。

2. 幼年期:从新生儿期至12岁前后称幼年期。此期内生殖器官处于幼稚状态,其主要特点有:阴道狭窄,上皮薄,无皱襞,细胞内缺乏糖原、酸度低、抗感染力弱;子宫颈较子宫体长,约占子宫全长的2/3;卵巢狭长,卵泡不发育。七八岁起,内分泌腺开始活动,逐渐出现女性特征,骨盆渐变宽大,胸及耻骨前等处皮下脂肪逐渐增多。10岁前后卵巢中开始有少数卵泡发育,但大部分达不到成熟程度,11-12岁,第二性征开始出现。

3. 青春期:青春期是指从月经来潮至生殖器官发育成熟,一般在13-18岁。此期间全身及生殖器官迅速发育,性功能日趋成熟,第二性征明显,开始有月经;卵巢增大,卵泡细胞反应性提高,进一步发育,并产生性激素。

# 《女性健康宝典》

## 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)