

<<女人三养>>

图书基本信息

书名：<<女人三养>>

13位ISBN编号：9787504726698

10位ISBN编号：7504726699

出版时间：2007-7

出版时间：中国物资出版社

作者：舒丹

页数：282

字数：274000

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>

## <<女人三养>>

### 前言

女人，生命如花。

花开花落，春去秋来。

健康、幸福是每个女人最大的憧憬。

实现这一憧憬并不难，只要女人懂得如何呵护生命。

每个女人当她们走过了一生之后，不留下缺憾就是自己最大的心愿。

而满足这一心愿也不难，只要女人知道如何珍爱自己。

若把女人的一生比做一棵大树，那么，休养生息将贯穿着自己整个的生命旅程：——青春期，如同吐绿抽芽的萌生，假如呵护不当，便会留下一生的后患。

——产褥期，如同开花结果的收获，如果护理失常，会给自己带来许多痛苦。

——更年期，如同叶落归根的衰退，如果保养不周，便为人生之秋造成最后的遗憾。

青春期、产褥期、更年期，是女人一生非常重要的三个关键时期，也是女人生命中最需要高度重视、倍加养护的三道健康关卡。

平安地度过这三个关键时期，女人们就可以省却许多烦恼，就可以让自己的生命更安逸，为生命增添许多快乐，让自己的生命更精彩。

本书是一部专为女性读者朋友量身定制的健康宝典。

## <<女人三养>>

### 内容概要

本书以女人的人生经历为主线，以女人的身心养护为要点，以女人的幸福人生为目的，把关联与影响着女人生命轨迹的三个特殊时期的养护知识与科学道理、养生方法与保健要领有机地融合在一起，通俗易懂地介绍给广大女性读者，为她们们的生活指点迷津，排忧解难。

此书既是一部身心保健、防治疾患的实用养生工具书，又是一部制造快乐、美化人生的保健知识普及书。

## &lt;&lt;女人三养&gt;&gt;

## 书籍目录

上编 少女青春期的身心养护 一、了解少女青春期的奥秘 1.青春期少女身高体重迅速增加 2.体内静悄悄地发生重大变化 3.有了白嫩光滑的皮肤 4.乳房开始发育了 5.生殖器官逐步发育成熟 6.初潮：少女进入青春期的生理信号 7.少女应了解月经周期的规律性 二、少女青春期的营养与饮食 1.少女青春期的基本营养需求 2.少女青春期厌食症的调养 3.月经不调吃什么最好 4.适用于少女经前紧张症的药膳 5.适用于功能性子宫出血的药膳 三、少女青春期的生理保健 1.少女青春期的卫生保健不可忽视 2.青春期少女爱美的8个“不” 3.保护好肌肤、手与指甲 4.美丽少女的乳房健美与保健 5.少女初潮的生理保健要特别重视 6.妙招应付痛经和经血异味 7.少女如何减轻经期的不适感 四、关注少女青春期的心理健康 1.培养少女青春期的健康心理 2.少女青春期的情绪需要疏导 3.消除忧虑，舒解少女的心理压力 4.正确认识少女青春期的异性羞涩感 5.摒弃少女青春期异性恐惧感 6.正视少女青春期的性心理 7.关注少女青春期的性美心理 8.让青春期少女追求正确的自身性美 9.让青春期少女远离自杀 五、少女青春期的性保护 1.了解少女青春期的五重性征发育 2.少女青春期内早熟的诊断与治疗 3.少女青春期内性延迟的诊断与治疗 4.不可忽视对青春期少女的性道德教育 5.青春期少女如何有效地克服性冲动 6.少女如何正确对待手淫 7.少女早恋宜“疏”不宜“堵” 8.青春期少女要了解避孕知识 9.少女未婚先孕如何向亲人和社会求助 10.了解性疾病的传播途径及方式 11.防范性骚扰的自我保护意识 12.少女遭遇强奸暴行时的自卫 13.少女不幸失身后应如何面对现实 14.怎样预防少女的同性恋倾向 六、青春期少女的体育锻炼 1.运动有利于促进少女的身心健康 2.不同的运动为少女带来不同的效果 3.步行：最简便易行的运动方式 4.游泳：愉悦身心的健身运动 5.和谐运动必须遵循法度 6.少女应防止不科学的健美锻炼 7.在体育锻炼中如何防止运动损伤

中编 女性产褥期的：养生与保健 一、女性产后的生理保护 二、女性产褥期的营养与饮食 三、女性产后的身材恢复 四、产妇产后的心理调整 五、产后夫妻情感的调适 六、产妇产后疾病的预防与治疗

下编 女性更年期的养生与保健 一、认识女性更年期 二、让营养的摄入更科学更合理 三、让运动成为防止衰老的良方 四、让社交与娱乐成为身心健康的良药 五、女性更年期的性养生 六、女性更年期的心理养生 七、更年期女性适用的几种保健措施 八、积极预防女性更年期易发的疾病

## &lt;&lt;女人三养&gt;&gt;

## 章节摘录

第二种不良倾向是一些少女视青春期出现的性心理为丑恶，产生强烈的羞耻感和罪恶感，把自己看做下流的人，她们形成闭锁心理，孤僻、自卑、内向。

今日一些四十上下的大龄未婚女性，有一些在青春期时性心理受到了严重的压抑，以致日后无法与异性进行正常的社会交往，步入婚姻生活。

人的性心理的成熟有赖于性生理的成熟，而性生理的成熟并不意味着性心理的成熟。

性心理成熟的标志是性行为的发生，是以性爱作为基础，是灵与肉、性与爱的结合。

因此，性心理的成熟与社会心理的成熟有着密切的关系。

在我们的社会中，人的性行为不仅具有自然性，而且具有社会性和精神性。

同什么样的人发生性关系，以及在性行为中的表现，都反映出一个人的社会感、责任感和人格特征。

性心理的成熟需要有一个过程，需要两性间不断地调整适应，尤其是情感的不断升华，才能达到完美的境界。

青春期少女的性心理处在不成熟的状态，四川的调查表明，早期性生活是卖淫妇女的一个重要特征，她们有的人在十二三岁就发生性关系。

用中日友好医院曹兴午教授设计的性心理调查表对626名卖淫妇女的性心理成熟度进行测量，测量结果，评分在15分以下(不成熟)435人(占70%)，15-25分(趋向成熟)185人(占29%)，25分以上(成熟)6人(占1%)。

这说明这些卖淫妇女虽然性交频度高，但大多数性心理不成熟，她们的性行为主要受性欲的驱使，没有情爱做基础。

我国学者对性心理学的研究还处在开始阶段，人数也比较少。

性心理的健康与否，对人们性行为的作用，其重要性还鲜为人知，因此，即使是一些青春性教育开展得比较好的学校，对中学生也仅限于生理卫生知识的教育，很少涉及性心理问题。

青春期少女的性心理处在不成熟的状态，可塑性很大，对她们进行正面的教育，有可能培养、塑造健康的性心理，如果任其自由发展，就有可能滑入人性罪错的深渊。

所以，性心理的教育对于塑造少女健康的人格，又是不可缺少的。

在这方面，少女的母亲对其的正确性教育不但是必需的，而且是迫切的。

## <<女人三养>>

### 编辑推荐

女人养生，须身心兼养。

保养得法，女人的生命健康就会洋溢着绿意与阳光。

女人养生，须会养善养。

保养科学，女人的快乐人生就会远离灰色与烦恼。

少女如花，美丽中能让你嗅到芬芳；青春似玉，纯洁中能让你备感珍贵。

女人真正的人生，是从少女青春期开始的。

少女青春期，是身心发育最快、变化最明显的特殊时期。

精心的呵护与正确的保养，可以为女人未来的人生奠定幸福的基础。

无意的忽略与细微的失误，也许会给女人今后的生活潜留下忧患的种子，所以，此时的少女需要谨记：  
：成长中有快乐也有烦恼，健康远比美丽重要。

生命之树，几经花开花落、风霜雨雪，终于由荣到衰。

中年之后的女性，满载着生活幸福，带着期许与失落，带着收获与缺憾，步入了人生之秋：更年期。

更年期是女性的生理衰退时期。

忙碌了大半生的身心，此时很容易出现“怠工”或“停工”的现象。

种种反常的变化，对女性的生活与情感都会造成影响。

此时的自我呵护与科学保养，对女性的生命健康极其重要，保养得当就可使更年期的女性步入“第二个春天”。

<<女人三养>>

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>