

<<女性养生保健大全>>

图书基本信息

书名：<<女性养生保健大全>>

13位ISBN编号：9787504852601

10位ISBN编号：7504852600

出版时间：2010-8

出版时间：王丽茹、李兴春 农村读物出版社 (2010-08出版)

作者：王丽茹，李兴春 著

页数：292

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>

<<女性养生保健大全>>

内容概要

女性由于生理的关系，同男性相比涉及的卫生保健问题更多。

《女性养生保健大全》就是针对女性的生理特点而写。

全书分女性生理、青春期、成熟期、怀孕期、产褥期、更年期和老年期七部分，就女性生理健康、心理健康、性生活、手淫、美容、怀孕、分娩、疾病防治等方面的300多个问题，进行了解答。在问题解答中既注意了通俗性，又注意了科学性，以便向最广大女性同胞提供智力支持。

<<女性养生保健大全>>

书籍目录

一、女性生理1.女性生殖器官包括哪些部分它们的生理作用是什么2.女性生殖器官构造上有哪些特点易发生什么问题3.女性第二性征指哪些4.女性在不同年龄段发生哪些生理变化5.女性乳房是怎样发育起来的6.女性为什么会来月经7.卵巢有何功能8.子宫有什么作用9.女性的皮肤有哪些生理特点10.女性的毛发有何生理特点二、青春期11.少女发育成熟与否的判断标准是什么12.女性青春期的变化与哪些激素有关13.有的少女乳房为何迟迟不发育14.乳房发育不良有办法治疗吗15.乳房过大过小怎么办16.乳房过小会影响日后哺乳吗17.束胸有什么害处18.女性应选择怎样的合身适体的胸罩19.为什么有些少女会泌乳20.乳头凹陷有什么矫正方法21.如何进行少女乳房的保健22.青春女性怎样使乳房更健美23.什么是初潮初潮有哪些特征24.经期卫生应注意哪些事25.如何知道自己的月经过多或过少26.月经过多对身体有什么影响 应如何治疗27.月经过少时应如何治疗28.三个月或半年来一次月经是否是正常现象将来能生育吗29.为什么有的人经期会流鼻血30.怎么知道自己有没有排卵31.为什么月经期乳房会有胀痛感32.情绪波动或环境改变为什么常常引起月经紊乱33.为什么女孩子在考试期间会出现月经紊乱34.为什么太胖的女性会影响月经35.哪些药物可能影响月经36.痛经是怎么回事如何防治37.何为闭经为什么出现闭经38.闭经的女孩有性欲吗 长大后可以结婚吗结婚后能生育吗39.月经期进食哪些食品对身体有益40.月经期需要忌口吗41.月经期间能游泳和盆浴吗42.经期如何参加体育活动43.为什么经期要注意保护声带44.经前紧张综合征是怎么回事应该怎样预防45.如何区分生理性白带与病理性白带46.没有腋毛、阴毛的女性是否没有性欲或不会生育47.女性有过手淫会影响婚后性生活吗48.少女早恋有哪些危害49.为何青春期女孩要特别强调守身如玉50.青春期少女怎样克服性冲动51.青春期少女怎样防治痤疮52.青春期少女面部雀斑能消除吗53.为什么身上的痣不能随意取下54.青春期少女腋臭能消除吗55.青春期少女的营养有什么要求56.青春期少女应吃哪些健脑、健美食品57.青春期少女为什么不宜过多摄入膳食纤维58.青春期少女为什么不要喝浓茶59.青春期少女为何要改掉不正确的吃零食习惯60.青春期少女为什么要改掉挑食、偏食的不良习惯61.什么是青春期厌食症 厌食症为什么会引起闭经62.青春期少女节食脂肪好吗63.青春期少女用不吃早餐的方法减肥好吗64.青春期少女为什么容易发胖 肥胖少女在饮食上应注意什么65.青春期少女过分消瘦怎样胖起来66.青年女性怎样的体态才算苗条67.女性的标准身高应该是多少 怎样使自己身高长得标准68.女性穿高跟鞋有何利与害69.青春期少女穿牛仔裤有何弊端70.青春期少女为什么不要烫头发71.青春期少女长白发怎么办72.为什么一些女青年会长喉结73.怎样预防青春期女孩出现粗脖子74.青春期少女为何多贫血75.什么是青春期功能性子宫出血有何危害如何防治76.青春期少女的心理特征是什么样的77.青春期少女怎样克服害羞心理78.为什么说少女忌妒与说谎有碍健康三、成熟期79.女性怎样保持皮肤青春美丽80.为什么说水分是皮肤润泽的重要因素 怎样保持皮肤的含水量81.女性皮肤粗糙怎么办, 如何用按摩方法使皮肤光滑82.女性。如何防止面部皱纹过早出现83.青年女性怎样洗脸有益容貌健美84.女性如何利用洗澡进行美容85.女性如何正确使用化妆品86.增白化妆品真能使脸变白吗87.面膜有几种怎样做面膜才有利保健88.女性怎样根据自己的皮肤选用清洁品89.防止化妆品污染有何办法90.滥用化妆品有哪些危害91.怎样保管化妆品才有利保健92.为什么要慎用激光美容93.女性应如何保护秀发94.女性盲目减肥有哪些害处95.女性过多饮用咖啡为什么会致不孕96.如何防止佩戴首饰引起皮炎97.女性应如何进行冷水浴 哪些女性忌冷水浴98.女性为何不宜骑男式自行车99.女性应如何保持外阴清洁100.性生活应注意哪些保健措施101.女性为什么月经期不能过性生活102.为何不能以新婚之夜女方是否流血来鉴别女方贞操103.新婚期性生活中女性生殖器损伤怎么办104.女性发生性交晕厥是怎么回事如何处理105.什么是精液过敏症如何防治106.不和谐的性交对女性身心有何影响 如何做到性生活和谐与适度107.常见的新婚期女性性功能障碍有哪些原因何在如何防治108.新婚女性应服用哪种避孕药109.女性常用的避孕方法有哪些各有什么特点110.何为女性结婚、生育的最佳年龄.....四、怀孕期五、产褥期六、更年期七、老年期

<<女性养生保健大全>>

章节摘录

插图：怀孕的女性子宫逐渐增大，妊娠3个月后，子宫升入大腹腔，在腹腔内占据一定空间。

子宫继续增大，将胃推向上方；肠管则被推向上方及两侧。

此外，胎盘分泌大量性激素，其中孕激素可使胃肠道平滑肌的张力减低，蠕动减弱，延缓了胃内容的排空时间，故孕妇常有上腹部饱胀感。

到妊娠中、晚期孕妇应防止饱餐，做到少食多餐到减轻饱胀感。

孕妇的肠蠕动减弱，使粪便在大肠中停留的时间延长，水分逐渐被吸收，粪便干结而出现便秘。

便秘又进一步影响肠道功能，加重腹胀。

孕妇应多喝水，多吃蔬菜、水果及含丰富纤维素的食品；也可加用蜂蜜，以利于肠蠕动，防止粪便干结；更重要的是建立每日定时排便的良好习惯。

严重的便秘，可用开塞露润滑通便，不可滥用泻药，以免引起子宫收缩造成流产或早产。

由于便秘和增大的妊娠子宫对直肠的压迫以及性激素对血管平滑肌的扩张作用，直肠静脉的回流受阻，造成局部静脉曲张而形成痔，故孕妇容易发生痔，原有痔者会加重。

若能保持大便通畅，在一定程度上可使痔的症状减轻。

预防痔疮的措施如下：（1）适量活动。

要根据孕妇的体质情况，适当参加一些体力劳动或体育锻炼，改善胃肠蠕动及血液循环，有利于及时排出大便，防止便秘。

（2）做收缩肛门运动。

孕妇可每日自行做收缩肛门的运动。

就同大便完了那样，使肛门上缩。

每日可做3次，每次1分钟左右，连续做3次。

可改善肛门周围的血液循环及提肛肌的功能。

（3）孕后生活要规律。

要养成排便的良好习惯，避免久坐、久蹲。

大便时不看书报，便后及时起立。

<<女性养生保健大全>>

编辑推荐

《女性养生保健大全》：生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书系就是一支绚烂的七彩画笔，生活是曲激昂的交响乐，现代生活百科全书系就是美妙乐章中跳跃的音符。

打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门，您会发现康体益寿的养生之道，您可以学会保健按摩，您可以自诊自疗……现代生活需要提高生活品质，提高生活品质必读百科全书系

<<女性养生保健大全>>

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>