

<<女性生理健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<女性生理健康忠告>>

13位ISBN编号：9787509109359

10位ISBN编号：7509109353

出版时间：2007-6

出版单位：人民军医出版社

作者：吴凌云

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>

## <<女性生理健康忠告>>

### 前言

女性具有与男性不同的解剖结构和生理特性。

女性一生中有很多与男性不同的经历，如月经、怀孕、分娩、更年期等直至老年。

因此其增加了患病的几率，故女性的保健也有其特殊性，更加复杂，也更需要格外注意。

有人说，每个女人有两个医生：一个是医院的妇科医生；另一个是自己的健康观念。

在我们看来，女性建立正确的健康观念，显得更为重要，因为只有自己才是提高生活质量和健康水平的掌握者，女人了解自己的生理并注意了保健，就可以大大减少生病的痛苦，减少求医的机会。

女性是人类发展贡献最大的人，因而也应受到人们的格外关心。

除女性要特别关心自己、爱护自己，就是男性也要关照女性，给女性创造更好的生活环境，以利女性的健康。

《女性生理健康忠告》一书，就是向女性朋友介绍女性生理特性和保健知识，以使女性了解自己，提高健康观念。

全书分为女性身体、生理、女性生殖器官与疾病防治、月经、白带、乳房、性生活与避孕、孕产期、女性美与生理健康、女性更年期、女性老年期10个部分，比较全面地介绍了女性生理结构及卫生保健和防治疾病的知识。

这是一本女性认识自己，呵护自己，实现健康生活的科普读物，希望女人们提高自己健康观念，提高生活质量，做一个健康的女人。

本书具有较强的知识性，通俗易懂，适合不同职业、不同年龄的女性阅读。

## <<女性生理健康忠告>>

### 内容概要

本书从关爱女性出发介绍了女性生理特性和保健知识，使女性了解自己，提高健康观念。全书分女性身体、生理、女性生殖器官与疾病、月经、白带、乳房、性生活与避孕、孕产期、女性美与生理健康、女性更年期、女性老年期10个部分，全面介绍了女性生理结构及卫生保健防病知识。

本书女性生理知识全面，讲述细致，通俗易懂，适合不同职业、不同年龄的女性阅读。

## <<女性生理健康忠告>>

### 书籍目录

第1章 女性身体生理 一、女性身体特点 二、女性生理特点 三、女性外生殖器官 四、女性内生殖器官 五、女性生殖器官异常 六、女性生殖系统的自我防御机能第2章 女性生殖器官卫生与疾病预防 一、女性生理卫生重要点 二、女性阴道的清洗 三、女性不要长期用高锰酸钾肥皂清洗外阴 四、女性性生活卫生 五、女性外阴瘙痒 六、女性阴道滴虫病 七、霉菌性阴道炎 八、女性外阴炎 九、幼女阴道炎 十、慢性宫颈炎 十一、急性盆腔炎 十二、慢性盆腔炎 十三、细菌性阴道病 十四、子宫内膜炎 十五、外阴白斑病 十六、生殖白斑病 十七、子宫内膜异位症 十九、功能失调性子宫出血 二十、子宫肌瘤 二十一、卵巢肿瘤 二十二、葡萄胎 二十三、宫颈癌 二十四、子宫内膜癌 二十五、绒毛膜癌 二十六、梅毒 二十七、尖锐湿疣.....第3章 月经第4章 白带第5章 乳房第6章 性生活与避孕第7章 孕产期第8章 女性美与生理健康第9章 女性更年期第10章 女性老年期

## &lt;&lt;女性生理健康忠告&gt;&gt;

## 章节摘录

(1) 忌使用久放的化妆品有的女性使用的化妆品往往放置很长时间甚至有的经过一个长长的夏季。然后仍继续使用,这种做法是不科学的。

因为化妆品都是用化学原料制成的。

而它一经打开瓶口后,就不可避免地要和空气接触,起化学反应。

瓶口越大、开盖的时间越长、空气的温度越高,所起的化学反应就越大。

这就使得原来的化妆品的质量发生很大的变化,会产生很多对人体有害的物质。

再使用这种化妆品,就很容易损坏皮肤,危害人体健康。

因此,化妆品一经打开瓶口,要在短期内连续把它用完,不可把它再搁置起来,更不能搁置起来再继续使用。

另外,还要注意,在平时使用化妆品的过程中,要注意尽量避光、避高温存放,并且要随用随盖好瓶盖,尽量减少它与空气接触的时间。

(2) 忌用手指挑用化妆品有些人使用化妆品,为了方便用手指到瓶子里去挑取。

其实,这样做是不妥的,有害于健康。

人的手上沾有很多细菌,即使用香皂、洗手液洗过多次的手,细菌也不会完全去除。

用手去挑用,化妆品(如乳液、面脂等)马上会被细菌侵入,而化妆品一旦进入异物,很容易起化学反应,发生变质。

人用了变质的化妆品,就会危害健康。

越是皮肤娇嫩的人,受到化妆品化学反应的危害越大。

也有的人把乳液等液体化妆品,直接倒在手上,发现多时又立即送回瓶中一部分,这种做法也是错误的。

道理同上。

因此,取用化妆品时,最好用竹签,化妆品一旦沾到手上,就不要再送回瓶里。

(3) 忌洗澡后马上化妆有些女性经常在洗完澡后,立即化妆。

其实这样做是错误的,对身体健康很不利。

研究发现,洗澡对人体的生理机制有一定的影响,也就是说洗澡对人体的神经系统、皮肤的酸碱度、毛细血管、水分含量等均有一定的影响。

正常情况下皮肤表层的酸碱度可以抵御细菌以及一些有害物质的入侵,但洗澡水的温度、水质可以改变皮肤抵御细菌及有害物质侵入的酸碱度。

如果浴后马上化妆,会使化妆品中的细菌或化学物质渗入皮肤,导致皮肤感染或发生其他不适。

专家建议女性化妆应在洗澡1个小时后,待皮肤酸碱度以及身体机能复原后再化妆,以免化妆品对身体造成危害。

(4) 忌夏天化浓妆有些人不管是严寒冬季还是盛夏季节,经常浓妆艳抹,从健康角度讲这样做是不妥的。

尤其是在炎热的夏天更不宜浓妆艳抹。

因为在盛夏,皮肤的皮脂腺孔几乎处于完全舒张状态,这时最好少用化妆品,防止化妆品中的有害物质渗透到皮肤内部,如口红中的色素、眉笔膏中的铅粉等。

浓妆易堵塞毛孔,妨碍汗腺分泌,影响体温的调节。

正常人的皮肤呈弱酸性,能抑制细菌的生长和繁殖,使用化妆品过多,会使皮肤丧失抗菌能力,易发生毛囊炎等皮肤病。

此外,阳光中的紫外线,会使化妆品产生某些化学反应,促使皮肤皱纹过早出现。

因此,夏季尽量不要浓妆艳抹。

另外,在夏季也不要涂油脂性美容化妆品。

因为油脂会渗透到汗腺孔中,会造成细菌感染,轻者会出现粉刺,重者则会引起化脓、溃疡。

(5) 忌睡觉前不卸妆在日常生活中,有些女性浓妆艳抹,甚至晚上睡觉时也不卸妆,认为自己这样做有利于护肤、洁肤。

## &lt;&lt;女性生理健康忠告&gt;&gt;

殊不知,这样做是十分有害的,既不能达到护肤净肤的目的,反而能损伤皮肤。

有关专家认为,对皮肤的保养除了要清洁皮肤、注意饮食营养、少用化妆品外,还有一点十分重要,就是让皮肤充分休息。

一个人如果9点上班,晚上11点睡觉,那么粗算一下早上8点化妆至晚上10点才洗掉,脸部在化妆品的覆盖下长达14小时,毛孔得不到充分休息。

如果夜间再不卸妆则更不利。

其实,应尽量缩短化妆品覆盖面部的时间,这才是美肤护肤的基本常识。

平时如能不化妆,就尽可能让皮肤得到充分休息,如双休日,脸洗干净后,什么也不要涂,让皮肤得到充分休息。

所以,任何化妆品都不能在脸上过夜。

一定要在临睡前,把脸上的化妆品和汗渍用温水洗净,使皮肤在人体睡眠时自由地呼吸,得到充分休息。

睡眠时若不卸妆,不仅会影响皮肤的新陈代谢,使皮肤的抗病能力减低、弹性减弱,而且化妆品中的营养成分也会变成细菌、真菌的培养基,使化妆者易患皮肤病。

另外,化妆品本身也会逐渐干燥、收缩、分离、剥脱,或者发生分解、变性等化学反应,这些变化对皮肤保养是不利的。

根据以上的分析,为了保养皮肤,睡觉前一定要卸妆。

卸妆的目的就是净肤洁肤。

美发是女性美容的一个重要方面。

油黑发亮的头发,会给女性增加靓丽和美感。

因此,女性很注意头发的保养和修饰。

但有的人美发不当,结果伤害了头发,失去了美发的目的。

这是因为美发也有误区。

(1) 洗发液使用不当:女性经常洗头发,可以起到摩擦头皮的作用,也使头发清洁卫生,加强头发乳头和毛囊的营养,有利头发健康生长。

洗头发时要用洗发液,有的人直接将洗发液倒在头上,这种做法不对。

如果洗发液集中地滞留在头上的某一部位,就会使该部位的头发、头皮受到较大的碱性刺激,会伤害头发和头皮。

正确的做法是:先将洗发液倒在手掌上,两手合着揉搓后,再用手均匀地涂在浸湿的头发上。

另外,不要直接用浓缩性洗发剂,否则也会伤害头发和头皮,应该把浓缩的洗发剂稀释7倍以后才能使用。

使用洗发剂还应经常变换品种,以防头发对一种洗发剂有抗拒力,失去头发的光泽和弹性。

(2) 洗发时用手指甲挠痒:有的人在洗发时,为了达到解痒的目的,就用力用手指甲挠头发和头皮,这样会刺激头皮屑的产生,也会因头皮被抓破而感染。

洗头发时,只有用指腹轻轻按摩头皮,才有利于止痒和促进头皮的血液循环。

也不要头发丝相互搓洗,以免伤害头发。

(3) 洗发后立即揉搓和吹风:洗完发后为了使头发尽快干,有人就用力揉搓头发或用吹风机吹头发,这样会使头发受损、开叉、干燥。

正确的做法是:用手轻轻挤干水珠,再用干毛巾吸掉大部分水分,并用宽齿梳子慢慢、轻轻地梳理头发,待头发半干时再用吹风机整理头发。

用吹风机吹头发时,不宜温度过高,不宜吹时间过长,这样会破坏蛋白质组成的毛发组织,使头发枯燥、焦黄。

吹头发时,吹风机离头发不能近于20厘米,停留时间不能超过3秒,这样可以避免头发受到伤害。

(4) 频繁染发:女性美发难免要染发和烫发,但不宜过于频繁。

目前市场上的染发剂都含有较高的能使细胞发生突变的活性有害成分,如氧化型染发剂,含有约20种化学成分,其中就有9种能引起细胞突变。

如果大量使用,再漂洗不彻底,就有可能导致皮肤癌。

## <<女性生理健康忠告>>

另外，有的人对染发剂中的某一成分过敏，容易发生过敏性皮炎，轻者头皮红肿、刺痒、灼痛；重者会使全部头皮、脖子、脸部发生肿胀、起水疱、流黄水，甚至感染化脓。

(5) 经常烫发：有的女性喜欢烫发，甚至频繁烫发，以保持头发的弯曲不变型。这不利健康。

烫发用的药液为硫化乙醇酸铵和氨水，这两种药水都是碱性较强的化学物质。

如果频繁烫发可使头发的角质蛋白发生变性，丝状强度降低，或使滋润头发光泽的护发罩——脂酸发生变化，油脂丢失，使乌黑的头发变得枯槁蓬松，再加上高温风吹，则容易使头皮上层细胞坏死，头屑增多，毛发焦化或脱落。

小女孩更不宜烫发。

她们的头发细密娇嫩，烫发受热会损伤其角质层，缩短头发的寿命，易脱发。

(6) 长期留长发：长发很有魅力，长长的黑发可令女人增加靓丽。

故现在青年女性中留长发者较多。

但留长发对头皮健康不利。

头发长。

掩盖着的头皮长久不能见阳光和接触空气，会影响分泌排泄平衡，使头发再生能力衰退，长期留长发，会使头发数量减少。

这是因为，头发是人体的一部分，其中含有人体所必需的几十种营养元素，如铁、碘、锌、铜、锰和维生素等。

要维持头发的生长和存活，长发则需要更多的营养素，一旦人体供给头发的营养物质不足，头发便会枯萎、泛黄，甚至引起脱落。

留长发，还会与人体争夺营养成分，有可能造成大脑部位的营养缺乏而影响智力发展。

有人把长长的头发扎成大辫子，如果辫子扎得过紧，会使发根拉力过大，头发易脱落，久之还会伤害头皮，导致头发早秃。

所以不可长期留长发。

(7) 用纱巾罩头发：常见很多女性在外边时用纱巾罩上头发，其目的是防止头发上沾上灰尘。

实际上这不利头发的生长。

如果外出因风尘大偶尔罩上头发还是无妨碍的，常罩头发则不利。

头发是女性美的一个关键部位，因此要精心呵护。

正是如此才有些女性为了头发的美，而采用了以上错误的做法，这必须引起女性的注意，否则难以实现美发的目的。

## <<女性生理健康忠告>>

### 编辑推荐

《女性生理健康忠告》的宗旨：要使每个女性平凡的人生变得更加美丽灿烂。

<<女性生理健康忠告>>

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>