

<<女人身体上的那些事>>

图书基本信息

书名：<<女人身体上的那些事>>

13位ISBN编号：9787512701175

10位ISBN编号：7512701179

出版时间：2011-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：冯宁

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>

## <<女人身体上的那些事>>

### 内容概要

教女性朋友更全面地认识自己，做自己的保健医生帮女性朋友呵护好自己的身体，享受健康美丽人生让女性朋友真正感受到做女人的自豪、自信和幸福。

## <<女人身体上的那些事>>

### 书籍目录

第一章 防止妇科隐患，做自己的私人医生 乳房自查，美丽需要健康卫士 月经自检，月事月月都了然 巧望闻触，外阴诸病都看透 白带异常，阴道炎的自检要点 附件发炎，卵巢病变自检 脆弱瓶颈，子宫疾病自检 测孕纸，悄悄告诉你秘密 观察私部，性病自检不可不知 靠己也要求医，妇科检查需要知道什么 第二章 爱护乳房，健康更美丽 乳房病的症状和危害 乳房一大一小，怎么办 “太平公主”，挺起胸脯做女人 戴好胸罩，远离“胸罩综合征” 一生一世，呵护乳房有技巧 乳头凹陷的自我防治 乳房肿块的自我防治 乳腺炎的自我防治 乳腺增生的自我防治 乳腺癌的自我防治 乳腺纤维瘤的自我防治 第三章 月月光临，呵护备至不烦心 第四章 呵护私部，爱女人的标志 第五章 远离盆腔附件炎，不给生育添麻烦 第六章 防宫颈子宫病，关爱孕育生命之乡 第七章 孕事是大事，不可忽视每个细节 第八章 “性福”也烦恼，健康卫生身体好

## &lt;&lt;女人身体上的那些事&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：健美的乳房象征着女性机体的健康，给女性的风采锦上添花，尽显其婀娜、妩媚，是女性健康和美丽的两栖使者。

爱美的女性一定要学会乳房保健。

女人一生大致要经历儿童期、青少年期、妊娠期、中老年期几个生理发展阶段。

在每个阶段，乳房会有所变化，因而乳房保健的内容也会各有侧重。

为了保健乳房、留住美丽，女性需要按照各阶段的特点对乳房加以呵护。

1. 儿童期胎儿出生三五天时，会出现一种生理现象，即双侧乳腺肿大，如蚕豆或鸽蛋般大小，有时甚至会溢乳。

这是由于母体雌激素对胎儿的影响突然中断所致，不必惊慌，更不能揉捏、挤压，否则会导致继发感染，影响胎儿今后乳房的发育。

儿童期乳房尚未开始发育，其保健重点是让儿童保持身心健康。

2. 青少年期少女进入青春期后，第二性征开始发育，乳房开始出现乳核，并慢慢增大。

随着年龄增长，到青春后期乳房会变得丰满而富有弹性。

此期间对乳房的保健尤为重要，需要重视以下几点：(1)学习生理卫生知识树立正确的性健康观念，消除对性发育的紧张感、羞涩感和恐惧感，避免对乳房发育的不正确看法和做法，束胸，不敢挺胸都是不必要的。

乳房发育初期，少女会感到有些不适、疼痛，运动时尤甚。

因此，青春期的少女应及时戴合适的胸罩，切忌人为束胸。

胸罩的质地以棉织品为好，既不宜太紧，也不宜太松。

(3)注意营养健美的乳房需要丰富充足的营养。

少女要保证每日有足够的蛋白贡、脂肪摄入，多吃鱼、肉、蛋、禽，还有蔬菜瓜果等。

(4)加强身体锻炼除全身运动外，女性还要加强胸部健美运动，做伸展、扩胸、引体向上体操并辅之以乳房按摩。

但不是胡乱捏抓，而是由外向内以乳房为中心按摩，轻柔有节奏地按摩。

(5)发现乳房疾病及时治疗青年期是乳腺增生症和乳腺纤维瘤等疾病的高发时期。

平常要重视自检，自检发现异样不能确定时，可去医院复检，一旦确诊，就应及时治疗，千万不能因怕羞而讳疾忌医。

病情较轻时可采取保守疗法，即内服一些活血化淤、软坚散结的中西药，并配合物理治疗。

若肿块增大则应及时去外科做手术。

心理治疗也很重要，要克服忧郁、焦虑情绪，保持心情舒畅，睡眠充足，生活要有规律，饮食要有节制。

3. 哺乳期结婚生育后，乳房要担当泌乳的重任，因此哺乳期妇女更要注意乳房保健。

每天沐浴时用肥皂水清洗乳房，每次哺乳前清洁乳头，切忌用力拉扯乳头，用吸奶器动作要轻柔，尽量让婴儿吮空为好。

不喂哺时，应用胸罩托起乳房。

记住：胸罩尺寸要稍大；不可紧束乳房。

要多喝有营养的汤汁，保证乳汁充盈。

4. 中老年期女性进入中老年期，由于生理机能开始衰退，乳房脂肪减少，腺体萎缩，不再丰润坚挺，再加上这一时期卵巢功能紊乱，更容易发生乳房疾病，因此，要特别重视保健，尤其应警惕乳腺癌的发生。

<<女人身体上的那些事>>

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>