第一图书网, tushu007.com

<<女性悄悄话>>

图书基本信息

书名：<<女性悄悄话>>

13位ISBN编号：9787533749781

10位ISBN编号：7533749782

出版时间：2012-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：鹏程

页数：192

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

随着生活节奏的加快，各方面的节奏也明显提速。
我们在追求健康幸福生活的同时，身体也悄悄发生了许多变化，甚至导致了严重疾病的发生。
治疗，复发，再治疗，再复发，这循环往复的过程造成了女性许多难以言表的痛楚。
别让自己走进这样的恶性循环中。
当身体发出疾病讯号后，根据已有疾病隐情，鹏程主编的《别让难言成难题（温馨手绘全程图解女性悄悄话）》将利用你身边寻常可见的物件，巧妙地斩断隐疾发展下去的趋势，让你身心轻松地面对每天的生活。

《别让难言成难题（温馨手绘全程图解女性悄悄话）》根据疾病讯号，浅析病理原因，通过大量的图片来解读调理方法。
本书重在治疗保健，利用生活常物，通过简单动作，治疗女性的难言之“隐”。

第一图书网, tushu007.com

<<女性悄悄话>>

书籍目录

第1章 女人健康晴雨表
女人那本难念的“经”
老朋友总是迫不及待“提前”来
何为月经？

别让“大姨妈”姗姗来迟
什么样的月经是正常的？

经期保健七不宜
别让经期如此“痛”苦
镇痛有道——食物调理法
痛经的药方
月经后期的小药灶
月经总是淋漓不尽，怎么办？

买卫生巾，卫生很关键
卫生巾储存不可马虎
卫生护垫：多一层的“爱护”还是伤害？

闭经是什么病？

闭经的中医疗法
白带，女人健康大体现
白带异常，警惕身体有恙
阴部不适，白带异色，质稠
阴部瘙痒，湿热下注
白带量多，脾虚所致
白带过多，不能一洗了事
白带，多少算多？

女人一生与“带”随行
带下病推荐药膳
推荐带下熏洗法
女性内裤的选购与清洗
第2章 勿让隐痛再继续
妇科炎症，来得很“诡异”
“捂”出来的真菌性阴道炎
“求子”不成反患阴道炎
小宝贝居然得了阴道炎
青春期少女，也要留神阴道炎
滥用抗生素诱发阴道炎
滴虫性阴道炎要夫妻同治
真菌性阴道炎症状及确认
非特异性阴道炎的症状及治疗
女人少吃甜，拒绝阴道炎

第一图书网, tushu007.com

阴道炎为何反复发作？

让非特异性阴道炎不再反复
育龄女性，当心宫颈炎
中医辨证治疗宫颈炎
宫颈糜烂，慢性宫颈炎的下一站
反复流产导致的严重盆腔炎
中医如何看待盆腔炎
盆腔炎，扭扭更健康
当心“坐”出来的附件炎
私处患病学会自我诊断
阴道用药的八大注意
“挺”起来的风景背后
胸罩佩戴不当成“凶”罩
胸罩尺寸很重要
轻松缓解经期乳房疼痛
流走了意外，却带来了疼痛
小资白领的脂肪瘤之痛
吞云吐雾带来灵感的同时也伴随疾病
常见食物让它“乳”此动人
小细节辨乳腺增生
五大脸谱，诊断乳腺癌
塑身衣带来的不止是曼妙身材
保持乳房健康，记得时常为它松绑
乳房按摩，治病、预防两不误
第3章“激情”戏里哪些事要明白
性独舞者：女人自慰
不同的声音：自慰对身体有害吗？

揭密女人自慰时的真实感觉
要注意自慰引起的疾病
女性自慰姿式面面观
女性自慰技巧
谬论：女性婚前自慰将造成婚后性冷淡
是男人就不要阻止她自慰
自慰会使女性发育得更丰满吗？

让女人“性”意盎然
性冷淡打乱“完美生活”
慢性便秘，也会性冷淡
致性冷淡的重要元凶：药物
女性产后拒绝性事，为何？

性冷淡病因面面观1
性幻想，让女人冲动起来
为“例行公事”寻找新变化
充足“性前戏”治好性冷淡

第一图书网, tushu007.com

别让人流那么伤
无痛人流，纵容“无忧爱”
多次人流，究竟伤你有多深？

为什么打胎却打乱了例假？

女人别因人流而被剥夺了“产”权
药流失败有什么症状？

药流对身体的伤害
什么人不能做药流？

清宫，药流后人人都要做吗？

无痛流产并非无害流产
药物流产与手术流产大剖析
人流后必知的7条保养“军规”
呵护子宫，科学人流
附录
手部按摩技法（1）
手部按摩技法（2）

章节摘录

何为月经？
　女孩孙颖，13岁了，在读小学五年级。
有一天，她突然发现下身出血，非常紧张地跑回家问妈妈：“ 这是怎么回事啊？
”她妈妈说：“ 不要紧张！
这是来月经了，是你已开始成熟的象征。
”　那么，月经究竟指的什么？
女性为什么会按月“ 来潮 ”呢？
其实，“ 月经 ”是子宫内膜周期性剥脱的结果。
子宫内膜的周期性变化，受卵巢分泌激素的控制。
　女性规律性的行经，标志了她体内“ 神经——体液调节系统 ”功能正常，具体地说是“ 下丘脑垂体——卵巢轴 ”（女性性轴）功能完整，同时还标志着子宫内膜发育良好。
　月经的产生可以分为3个过程，子宫内膜受卵巢激素作用后，分别要经历：　增殖期：卵巢内卵泡成熟，分泌雌激素，促使子宫内膜迅速增殖、变厚，腺体增多，由直变曲，间质致密。
　分泌期：排卵后黄体形成，黄体分泌雌激素与孕激素，使子宫内膜进一步增厚，并有高度的分泌活动，腺体增大弯曲、分泌大量黏液，间质水肿、疏松。
　月经期：卵子未受精而萎缩、退化，血中雌、孕激素水平立即下降，子宫内膜间质水肿消退，而皱襞致密，小动脉因而受压弯曲，甚至痉挛，子宫内膜表面缺血坏死，月经来潮前数小时，血管突然扩张，以致破裂，在内膜层中形成分散小血肿，使子宫内膜成片剥脱，随血液一起流出，这就形成了月经。
　别让“ 大姨妈 ”姗姗来迟　月经周期延后7天以上，甚至50天以上的，称为“ 月经后期 ”。
其特点是仅表现为月经周期延长，而月经的经期基本正常，但常伴经量过少。
　如月经周期仅延后3～5天，且无其他不适者不作月经后期病论。
如偶见一次后期，或青春期初潮后半年内，或更年期月经失调，有时后期，但都不伴有其他不适症状者，不属于病证。
　月经后期以青年期及育龄期妇女多见，本病一般情况下预后较佳，经治疗后大部分能恢复正常月经周期，少数妇女因冲任提早衰竭（卵巢早衰），则恢复正常月经周期比较困难，终至闭经或提早绝经。
　病因有虚、实两方面。
虚者可因久病体虚，营血不足：或长期慢性失血，饮食不当，劳倦过度，损伤脾胃，生化之源不足；或素体阳虚，或久病阳衰，均可导致血源不足，脏腑失于温养，影响血的生化与运行，使血海不能如期满溢，而致月经延期。
　实者可因外感寒邪或素多忧思抑郁，气不宣达，可使寒凝或气滞，血行受阻，冲任气血运行欠畅，血海不能如期满溢，而致月经延期。
　什么样的月经是正常的？
　月经周期恰好30天的并不多，只要是在20～36天形成规律的，临床上都属正常周期。
如果周期一直是40天，并没有生理及生殖功能病变，也仍是正常月经周期。
　、　实际上月经周期的变化，也是卵巢周期性变化的反映。
月经来潮时卵泡已经发育，直至排卵前称为“ 卵泡期 ”。
这时在雌激素的作用下子宫内膜增殖。
排卵后卵巢内形成黄体，黄体分泌孕酮，在孕激素作用下，子宫内膜转变为分泌期，需要10天左右。
若未受孕，则黄体萎缩，雌、孕激素撤退，月经随之来潮，自排卵至月经来潮前称为“ 黄体期 ”。
整个周期性变化的时间，就形成了月经的周期。
　月经的出血量也因人而异，常与饮食习惯、遗传、环境有较大关系。
一般月经出血期为3～7天，平均出血量约60毫升。
经血的特点应是暗红色，黏稠而不凝，有血腥味而不臭的红色液体。

那么，为什么经血呈暗红色但不凝固呢？
这是因为刚剥离的子宫内膜中有一种“激活因子”，它能使血中纤溶酶原变为纤溶酶，从而导致凝血块中纤维蛋白裂解而变为液状的血，所以血色虽暗但并不凝固。
此外，女性在月经期由于体内激素水平的波动，血管张力的变化及盆腔脏器充血等原因，可能引起精神、情绪的改变，如焦虑、激动、头痛等，乳房的变化如乳房胀大或轻微触痛，下腹及腰部胀痛、下坠，其他还有血红蛋白、红细胞、白细胞轻微下降，血沉增快等。
经期保健七不宜　1.不宜性生活：月经期子宫内膜脱落，子宫腔的表面形成创面，性生活时容易将细菌带入，逆行而上进入子宫，从而引起宫腔内感染，发生附件炎、盆腔炎。
2.不宜多吃盐：吃盐过多会使体内的盐分和水分储量增多，在月经来潮前夕，会发生头痛、激动和易怒等症状。
应在来潮前10天开始吃低盐食物。
3.不宜饮浓茶：浓茶中的咖啡碱含量较高，刺激神经和心血管，容易产生痛经、经期延长和经血过多。
同时，浓茶中的鞣酸会使铁的吸收出现障碍，引起缺铁性贫血。
4.不宜坐浴：在月经期，子宫颈口微开，坐浴或盆浴很容易使污水进入子宫腔内，从而导致生殖器官发炎。
5.不宜穿紧身裤：如果月经期间穿臀围小的紧身裤，会使局部毛细血管受压，从而影响血液循环，增加会阴摩擦，很容易造成会阴充血水肿。
6.不宜高声唱歌：妇女在月经期，呼吸道黏膜充血i声带也充血，高声唱歌或大声说话，声带肌易疲劳，会出现声门不合，声音嘶哑。
7.不宜捶背：腰背部受捶打后，可使盆腔进一步充血，血流加快，引起月经过多或经期过长。
别让经期如此“痛”苦　妇女行经期间，或行经前后，有轻微腹痛、下坠等不适，这是子宫收缩过程中的正常现象。
假使这些不适较严重，以致影响工作及生活，而必须接受治疗时称“痛经”。
痛经是一种病。
它可以发生于行经数小时后，或在经前1～2天开始，经期加重。
其疼痛性质可以为绞痛、胀痛、坠痛，疼痛剧烈时，并可见呕吐、面色苍白、四肢发冷，甚至虚脱等症。
中医从实践中总结出，根据疼痛发生的时间，或见于月经前，也有见于月经后，还可表现为月经来去均痛，及其他临床症状、疼痛性质、轻重程度等，以辨清虚实、寒热。
一般而言，经前痛属实；经后痛为虚；来去均痛者，虚中夹实：经血鲜红，多热；经血暗而夹块者，多寒而兼瘀。
痛经，可以分为“原发性”和“继发性”。
原发性痛经，常于初潮后即出现痛经，以未婚、未育的年轻女性多见，大多为功能性。
继发性痛经，则在初潮时无痛经表现，行经一段时间后或婚育后，渐渐出现痛经，常见于人流后、产后、放置节育环、子宫造影、输卵管通液等，或为子宫内膜异位症、子宫内膜炎、盆腔炎等，大多存在器质性病变。
经期女性应多注意居住环境空气流通，衣着厚薄等，经期切忌涉水游泳，贪凉冒雨。
这不仅针对身体素质较差的人，即使身体强壮者，也不要自认为抵抗力隅而掉以轻心。
P8-18

编辑推荐

生活节奏越来越快，追求高品质生活的同时，不妨悄悄观察一下自己的身体。
作为女人，就要对自己好一点。
关心身体健康，了解调养生息之道，身心轻松地画对每天的生活。
　鹏程主编的《别让难言成难题（温馨手绘全程图解女性悄悄话）》讲述了女性常见的妇科疾病和女性羞于言明的痛苦，通过操作性强的解决办法或治疗方法，让女性自病自医，轻松将病痛化解。

第一图书网, tushu007.com

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