

<<女性健康管理书>>

图书基本信息

书名：<<女性健康管理书>>

13位ISBN编号：9787538436419

10位ISBN编号：7538436413

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：纪康宝 编

页数：240

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>

## <<女性健康管理书>>

### 内容概要

也许平时你对眼角的小皱纹都很在意，可是对身体发出的“危险信号”却并不是非常重视。如果是这样，请你花2分钟时间，回答下面的12个问题，其中可能就有身体对你亮起的“红色信号灯”。

- 没有任何明显的疾病，但皮肤颜色在慢慢改变？
  - 感冒虽然好了，可是咳嗽却持久不愈？
  - 每天刷牙时，牙龈都会多多少少出点血？
  - 每个月的那几天还没到，乳房却有压痛的感觉？
  - 最近，下腹部突然隆起，触摸时有坚实感，甚至有时能摸到肿块？
  - 每个月的那几天，腹部疼痛都会很剧烈？
  - 时常尿频、尿急、尿痛？
  - 即便在温暖的春天，还会有手脚冰冷的烦恼？
  - 并没有吃什么特别的食物，但经常觉得口渴不止？
  - 由于长期伏案工作，背部经常疼痛？
  - 不分时间地点地心跳加速，每分钟在100次以上？
  - 头发突然大量或非常容易脱落？
- 如果你的身体出现了其中的一个或是一一些问题，说明你的健康状态正在不知不觉中下降，为了把健康牢牢握在手中，就从翻开这《女性健康管理书》开始吧！

## <<女性健康管理书>>

### 作者简介

纪康宝，我国著名大众健康科普作家，成功策划2006年全国生活类畅销书《细节决定健康》《给老爸老妈的健康枕边书》等，因其作品通俗易懂、科学实用，深受读者的喜爱。被《中国图书商报》评选为2006年十大健康图书策划人。

## <<女性健康管理书>>

### 书籍目录

女性生长发育特征第一章 女性的身体第二章 女性与性生活第三章 妊娠、分娩以及避孕第四章 关注身体健康第五章 让我们的身体更美丽主要参考文献后记

## &lt;&lt;女性健康管理书&gt;&gt;

## 章节摘录

女性生长发育性第一节 新生儿期出生后4周内的婴儿被称为新生儿。

女婴的主要特征表现为：外生殖器：整个外阴呈圆形，大阴唇隆起，小阴唇与成人相比则较大且肥厚，阴蒂的发育也不成比例的增大，外阴及阴道组织较为肿胀；一内生殖器：阴道是一个狭长的管道，阴道上皮有若干层细胞排列。

几周后，阴道上皮细胞即变薄。

子宫很小、输卵管弯曲、卵巢细长。

子宫、输卵管和卵巢都在腹腔内，到了10岁左右才开始降入骨盆腔内。

有的女婴，由于在母体的雌激素进入体内，引起子宫内膜变化。

出生后，由于血液循环脱离母体，血中性激素量迅速下降直至消失，因此个别新生儿出生后数日可能出现少量阴道流血，这种情况叫做假月经，一般持续1 - 2天就可自止。

此外，由于受母体激素的刺激，乳腺也会发生肿胀，甚至有少量乳汁溢出，这种情况一般在出生后8 ~ 10天达到最高点，2 ~ 3周后自行消退。

此时千万不要挤压，以免引起感染。

第二节 幼儿期和儿童期在儿童期，女孩的身高、体重增长迅速，生殖系统逐渐向成熟发展，但发育甚慢。

阴道狭长，上皮薄，子宫较小，宫颈占子宫全身的2/3，子宫肌层很薄，输卵管细长，卵巢卵泡不发育。

子宫、输卵管和卵巢位于腹腔内。

10岁左右，生殖器官下降入盆腔，卵巢开始有少数卵泡周期性生长和闭锁，但达不到成熟程度。

在女性激素影响下，开始出现一些女性特征：皮下脂肪在胸部、髋部、肩部和耻骨前面积聚，乳房开始发育。

在女性的儿童期，雌激素的分泌量非常少，内生殖器未发育。

8岁以后，雌激素的分泌开始增加，女性特征开始呈现。

第三节 青春期青春期是女性一生中身体和心理变化最惊人的时期。

从青春期开始，雌性激素分泌就非常旺盛，可以达到儿童期的8 ~ 10倍，并且在20 ~ 30岁左右时达到最高峰。

这段时期身体及生殖器官发育很快，第二性征形成并开始有月经。

<<女性健康管理书>>

编辑推荐

《女性健康管理书》由吉林科学技术出版社出版。

<<女性健康管理书>>

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>