

## <<身体那些事儿>>

### 图书基本信息

书名：<<身体那些事儿>>

13位ISBN编号：9787540674397

10位ISBN编号：7540674393

出版时间：2009-1

出版时间：广东教育

作者：陈跃龙 编

页数：195

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>

## <<身体那些事儿>>

### 内容概要

生活中，每个人每天都要遭遇很多事儿、解决很多事儿，一辈子算下来，必须要经历的事儿还真不少。

这些事儿可大可小，有的让人铭记一生，有的容易被遗忘。然而有些事儿，是每个人都必须了解、不可遗忘的，那就是关于自己身体的那些事儿。不说别的，光是长高、长胖、长头发、长青春痘……这些有关身体生长发育的事儿，你数得过来吗？你搞得清楚是怎么一回事儿吗？

正所谓“知己知彼、百战不殆”，无论是男人还是女人，都需要了解自己的身体、爱惜自己的身体，这样，才能在疾病侵袭的时候做到“百战不殆”。女人的一生，可谓是坎坷艰辛，保养、身材、生育……浑身都是事儿，并且从少女到为人母，再到“升级”为孙儿孙女的奶奶，每个年龄段都有烦心事儿；男人也一样，只是男人通常因为自以为强壮的身躯或是被忽略了的压力、心理等因素，疏于防范，对身体的事儿充耳不闻，发生了小事儿的时候置之不理，从而酿成小事儿变大事儿、小病变大病的结局。

这么说来，其实人人都能当“总理”——自己身体的“总理”。每天，倾听身体的汇报，将身体呈上来的那些事儿加以关注、分析，及时地作出战略部署，制定“国策”——调理饮食、睡眠、运动等，建立良好的“外交”——戒烟限酒、选择合适的护肤品、饰物、衣物等，帮助身体免受疾病的侵害，维护健康身体，保证幸福生活！

所以，从现在开始，为了健康生活，多多关注关注身体的那些事儿吧！

# <<身体那些事儿>>

## 书籍目录

第一章 呵护女人的事儿 1 女人，请呵护你的身体 “波霸”的烦恼 赋予自己一双健美的乳房 爱护宝宝的“金饭碗”——乳房 阴道岂能天天“洗刷刷” 同是阴道炎，用药各不相同 憋不住的尿——警惕成人尿失禁 谁招惹了你的盆腔 子宫的请求——用一生的时间爱护我 子宫，女性的第二生命 让女人心烦意乱的宫颈糜烂 2 女人成长的必经之路 麻烦多多的“女人经” 特殊的日子，选好卫生巾 性之初，难为女人之苦 妇科疾病，向丈夫问责 无奈之下，人流还是药流？

避孕，功夫不怕有心人 尿频、便秘、腰酸背痛……快来帮帮孕妈妈 准妈妈，明明白白做B超 顺产还是剖腹产 产后饮食，三思“祖训” 更年期活出年轻味第二章 关爱男人的事儿 1 男人，请关爱你的身体 到医院戒烟去 爱护咪咪，男人有责 尿道有话说 英雄担心“器”短 包皮小小，问题多多 输精管：向我开刀 睾丸，精子的制造“工厂” 前列腺自述 慢性前列腺炎，把精子还给我 2 男人的性福须知 里里外外把精液看透 精子当自强 三问男人精 手淫过度，后患无穷 未老性先衰，原是更年期作怪 男人的ED烦恼 “播种机”戛然而止 听！

“命根子”在呼救 男人房事新说法 《色戒》，好看不好学 情趣用品，玩玩又何妨第三章 身体美丽的事儿 1 倾城容貌 洗脸——并非人人都会 讨厌的青春痘 水嫩肌肤，怎能容忍“大毛孔” 油光满面讨人嫌 美睫特工队 向皱纹说“不” 唇膏与口红，护唇美唇还是伤唇？

迷人微笑，源于完美牙齿 2 完美身材 聪明的运动才减肥 抽脂减肥，想瘦就瘦？ 《黄金甲》的乳房美不美 将军肚变小蛮腰 3 精心保养 牛奶物语，美肌传说 男士也可“细皮嫩肉” 防晒，你是否在瞎忙碌 天天洗发，发质变差？ 爱护自己的手足 别让漂亮鞋子穿丑了脚 文身美容，求美不成早求医 除臭：让你不再有味儿

## <<身体那些事儿>>

### 章节摘录

子宫的请求——用一生的时间爱护我?现代女性的子宫健康状况令人堪忧。女性在成长发育的不同时期，爱护子宫的侧重点各有不同，但有一点相同：各个时期都必须讲究卫生。

子宫有话说亲爱的女性朋友们，您们好，我是子宫。

作为您们体内一个重要的器官，我默默工作，担负着孕育生命的重任。

可是，您们却通常只关注外在的容貌是否美丽、身体是否健康，常常忽略了我，这让我很伤心。

其实，我也需要您的关怀！

人类的一些统计和报道，让我对自己的未来越来越担忧——30岁以上的女性约有30%患子宫肌瘤，约有20%患功能性子宫出血。

子宫颈癌是我国十大癌症之一，在女性各种恶性肿瘤中，发生率仅次于乳腺癌而位居第二。

目前，我国妇女每年因子宫疾病需要做切除手术的超过100万人。

子宫疾病已经成为女性健康的最大杀手之一。

所以，我请求您：为了彼此的健康，为了下一代，请您用一生的时间爱护我！

少儿期：当您处于两个月到12岁的少儿期，正是身体迅速发育的阶段，生殖系统也逐渐向成熟发展，但我的发育较慢，尚为幼稚型。

所以，您要注意营养搭配，劳逸结合。

充足的睡眠和适当的运动，不仅可以提高免疫力，增强机体抗病能力，同时也是促进生长发育的重要手段，更是保证我正常发育的物质基础。

别以为您尚处于少儿期，就不会遭受妇科病的侵袭，儿童也会罹患诸如外阴炎、阴道炎的。

得了病一定要及时治疗，否则，由于我开口向外，病菌会伺机侵入，引起子宫的炎症。

青春期：月经初潮，意味着您已经进入了生长发育的青春期。

青春期的您，就像含苞欲放的花蕾。

雌激素分泌非常旺盛，可达到儿童期的8-10倍，身体和生殖器官迅速发育。

但这时的我仍然没有完全发育成熟，还比较脆弱，仍需小心保护。

这需要您注意卫生特别是月经期卫生，防止外阴、阴道的炎症，对我以及整个生殖系统的正常发育，是非常重要的。

少女情怀总是诗，情窦初开可以理解，但我强烈反对您过早涉及性生活，这会给尚未完全发育成熟的生殖系统带来不可估量的损害。

创伤、出血和感染，特别是意外怀孕之后所采取的人工流产手术，容易导致我和附件的炎症，使得您日后罹患不孕症的可能性大大增加。

近年来，非婚妊娠少女明显增多，致使人工流产率直线上升，特别是短期内反复多次施行人流术，或者私自进行药物堕胎，对我的摧残更大。

另外，尚未完全成熟的我，此时也承担不了孕育生命的能力，如果您在此时期分娩，发生难产和导致我破裂的机率很高。

请您务必小心。

性成熟期（生育期）：这时的您就像盛开的鲜花，生殖系统已经发育成熟。

我当然也发育成熟啦。

但是，此时经受疾病侵袭的机会也大大增加，对我的保护绝不可有半点松懈。

最好是定期进行妇科检查，发现问题及时处理。

首先，当您与心爱的人进行水乳交融的性生活时，要讲究卫生，别在甜蜜的时刻种下苦果！

由于不洁性行为会使各种病原体趁虚而入，除可能引起各种相关的性病外，还可导致子宫颈炎、子宫内膜炎，甚至是盆腔炎。

其次，提起“流产”，我也是害怕有加。

人流对我来说，意味着严重的创伤，即使我已发育成熟，经过反复多次人流，也会导致感染和损伤，致使以后发生不孕不育的概率大大提高。

## <<身体那些事儿>>

而药物流产容易发生流产不全，导致大出血。

这都严重地威胁到我的生命。

当卵子与精子相遇，我也迎来了最辉煌的使命之一——妊娠与分娩。

在孕期前三个月和后三个月，您要避免性交，否则损伤的不只是我，还有您的小宝宝。

做好产前检查，定期进行产前检查是保障母子平安的重要措施。

一旦有阴道流液或出血等异常情况，要随时到医院检查和处理。

畸胎和多胎容易发生难产，所以，即便没有异常情况出现，定期做产前检查也是非常必要的。

为确保分娩的顺利进行，请您到正规医院分娩。

如果卫生条件不好，容易造成产后子宫感染，而当分娩发生困难或产程延长时，千万不可滥用催产素，这种做法相当危险，常可导致子宫发生破裂。

怀胎十月，宝宝呱呱坠地，我着实松了一口气。

不过，毕竟在重负之下劳累了十个月，要恢复到产前状态，不仅需要时间，更需要您的配合。

科学地坐月子，合理饮食，保证充分休息的同时适度锻炼，这些都是对产妇有益的措施。

提倡母乳喂养，因为婴儿吸吮母乳的动作有利于促进产后子宫的收缩，帮助盆腔各韧带复原，避免日后发生子宫脱垂等后遗症。

更年期及绝经期：45～55岁的您，正处于更年期。

您在慨叹容颜老去时，我的健康状况也是一年不如一年。

更年期，由于卵巢功能衰退，月经会变得不规则，出血量时多时少，持续时间也长短不一，直至月经完全停止，这时称为绝经期。

这个时期，经历过无数风风雨雨的我，累了，倦了，随着卵巢功能的衰退，体内雌激素含量减少，我显得更加脆弱。

这个时期也是恶性肿瘤的高发阶段，良好的生活习惯如合理饮食，增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入，充足睡眠，适度锻炼就显得尤为重要。

定期进行妇科检查，有利于早期发现恶性肿瘤。

补充雌激素虽然可以减缓更年期的许多症状，但雌激素很可能会使恶性肿瘤的发生概率增加，所以，雌激素替代疗法不能随便应用。

必要时应在医生的指导下和定期监测下，严格按照规定使用。

绝经后，逐渐迈进老年阶段，整个机体渐渐发生老年性改变。

生殖器官逐渐萎缩，我也不不可避免地发生萎缩——宫颈及子宫萎缩、宫颈管内膜萎缩，无黏液塞保护，子宫内膜变薄，极易感染而形成子宫内膜炎，甚至形成宫腔积脓。

因此，您在这个时期要特别注意外阴卫生。

有异常情况，如阴道不明原因流液或出血，应及时到医院检查处理。

听完子宫的倾诉，相信女性朋友们对于各个时期对子宫的爱护有了一定的了解，综上所述，您在爱护子宫的过程中需要注意：1.少儿期：营养、卫生很重要2.青春期：向性生活说不3.性成熟期（生育期）

：定期做妇检4.更年期及绝经期：不可滥用激素。

## <<身体那些事儿>>

### 编辑推荐

《身体那些事儿:两性卷》将男人、女人和护肤美容方面的健康知识汇集起来,形成了《身体那些事儿》系列丛书的两性卷,旨在帮助人们正确地认识男、女性身体各阶段容易出现的问题和应对方式以及日常护肤、美容方面的知识。

对于健康来说,即使“亡羊补牢,为时不晚”,但你仍须为损失的“羊”和带着补丁的“羊圈”付出代价。

俗话说“知己知彼,百战不殆”,只有看清自己、看清健康、看清疾病,时刻关注、小心处理身体的那些事儿,你才能在一场场的健康保卫战中斩疾除病,取得胜利。

人类社会发展到今天,物质文明和精神文明已经达到了一个空前的高度,生活品质日益提高的同时,生活节奏也变得越来越快,各种各样的压力随之而来,时刻考验着人们的承受能力。

然而,我们能够创造出各种各样的繁荣,却仍然改变不了生老病死的客观规律,疾病和死亡永远无法被完全消灭。

在人的一生中,如果能够在绝大多数时间里拥有健康,便是一种最强大的竞争力量,毕竟,健康的体魄才是获得成功的先决条件。

? 听一听我们身体的呐喊吧!

当你的身躯在品尝苦辣酸甜、感受喜怒哀乐时,它可能已经超负荷运转;当你的身体在努力维持日复一日的运转时,却还要遭受病毒、细菌的攻击,还要清剿吸烟、汽车尾气、化肥农药催生的癌细胞,还要抵抗酗酒、高脂饮食带来的血管硬化、肝硬化,还要恢复拼命工作带来的过度劳累.....? 与其最终在一些难言之隐上煞费苦心,倒不如早早关心身体,预防那些让你难以启齿的疾病。

? 身体发育是生命成长不可或缺的一部分,只不过它常常是在人们年少无知时,就已经过去了。

? 内外兼修得来的健康美,才能让男人强健如施瓦辛格,女人靓丽赛玛丽莲梦露。

? 别让城市的嘈杂掩盖了您身体的呼声,别让生活和事业上的事务耽误了您身体的那些事儿。

? 不仔细阅读这《身体那些事儿:两性卷》,真的不知道身体居然有那么多零部件;不仔细阅读这《身体那些事儿:两性卷》,真的不知道身体在健康之路上会经历那么多事儿。

? 每一页都有一条健康短信,短小精悍,非常实用。

如果你真的参悟了这些道理,如果你面对各种语焉不详、似是而非的健康资讯无所适从,请翻开下一页,《身体那些事》会带你走进一个崭新的、科学的健康生活。

## <<身体那些事儿>>

### 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>