

## <<女性保健养护全书>>

### 图书基本信息

书名：<<女性保健养护全书>>

13位ISBN编号：9787544305310

10位ISBN编号：7544305317

出版时间：2002-10

出版时间：海南出版社

作者：《女性保健养护全书》编委会

页数：418

字数：380000

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>

## <<女性保健养护全书>>

### 内容概要

女人一生之中，除了要经历月经、怀孕、生产等重大过程之外，还得面对特殊生理构造而引起的贫血、乳房病变、阴道感染、骨质疏松等不适和烦恼，甚至癌症、心脏病等杀手的袭击，因此，针对女性特殊需求所提供的医疗照顾，也就显得分外迫切。

本书最大特色是站在女性患者的立场，由数百位女性医师及专家顾问，针对常见的女性健康问题作完整周详的诊疗，不但面面俱到，娓娓道来，而且深入事实核心，直击问题要害，是女性最贴心的健康指南。

## <<女性保健养护全书>>

### 书籍目录

第一章 迈向健康的第一步 1 贴心的妇科医生不可少 尴尬的妇科检查 女人应倍受照顾 医生态度很重要 完美的妇科医生 最佳预防医疗 女医师更受欢迎 你应该主动些 新观念的确立 2 女性特殊的营养保健 多一些营养知识 均衡营养的常识 不明智的减肥餐 如何补钙 单身贵族们的饮食 年轻妈妈的饮食 更年期及其以后的营养获取 饮食与疾病 3 运动使你更美丽 排斥运动的女性 为什么不爱运动? 运动恐惧症候群 不需要费太大的劲 第二章 每个月都与你碰面的“好朋友” 1 关于“好朋友” 痛经并非理所当然 身体超重可引起痛经 前列腺素可引起痛经 太瘦也会出现问题 其他一些因素 有不正常的征兆 提早检查 2 烦躁的经前症候群 普遍存在的问题 荷尔蒙分泌是主要原因 心理因素 如何治疗 经前症候群 保持良好的情绪 注意调节饮食 照顾自己 比较严重怎么办 尽量不影响家人 3 停经——生命的分水岭 女人们回避的话题 当雌性激素分泌减少 猛烈而至的潮热 ..... 第三章 新生命的孕育与降生 第四章 女性的烦恼 第五章 向病魔挑战 第六章 自信、漂亮的你 第七章 学会控制自己的情绪 第八章 两性之间 第九章 婚姻的旅途 第十章 生命中的亲密接触 第十一章 新女性、新角色

<<女性保健养护全书>>

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>