第一图书网, tushu007.com

<<时代女性实用保健养生手册>>

图书基本信息

书名：<<时代女性实用保健养生手册>>

13位ISBN编号：9787563430253

10位ISBN编号：7563430253

出版时间：2010-4

出版时间：王甲琴、 张慧颖 延边大学出版社 (2010-04出版)

作者：王甲琴，张慧颖 编

页数：317

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

前言

从古至今，人们都喜欢把女性比喻为美丽的花朵。
精心呵护可以使花朵更加明艳动人，缺乏关爱则会使娇柔的花朵失去色泽，甚至过早地枯萎。
对于广大女性朋友来说，要想爱惜自己的身体，应该首先了解自己的身体，从而根据自己的需要进行适当的养护及保健。
在本书中，我们把女性的一生分为五个阶段，分别介绍处于该时期女性的生理、心理特点，应该注意的事项以及该如何科学地进行保健。
希望本书的内容会对广大女性朋友们有所帮助，愿天下的女性朋友们都拥有温馨、美满的生活，在幸福的生活中愈发健康、美丽。

内容概要

《时代女性实用保健养生手册》把女性的一生分为五个阶段，分别介绍处于该时期女性的生理、心理特点，应该注意的事项以及该如何科学地进行保健。
希望《时代女性实用保健养生手册》的内容会对广大女性朋友们有所帮助，愿天下的女性朋友们都拥有温馨、美满的生活，在幸福的生活中愈发健康、美丽。

书籍目录

一、青春期的保健(一)什么是青春期(二)青春期少女的心理健康(三)月经与月经病的防治(四)经期的保健(五)青春期少女的饮食(六)青春期的美容(七)胸罩的选择(八)衣着与健康二、成熟期的保健(一)女性的生殖器官(二)乳房与乳房疾病的防治(三)女性的心理特点与健康(四)两性之间的关系(五)避孕的方法(六)美容美体(七)常见的妇科疾病与防治(八)性疾病的防治三、孕产期的保健(一)妊娠及宫外孕(二)孕期的调补(三)妊娠病的预防(四)流产与早产的防治(五)分娩(六)不孕不育症的防治(七)性疾病与胎儿健康(八)产后的调补四、更年期的保健(一)更年期的变化(二)更年期综合症的防治(三)更年期常见病的防治(四)更年期的调补五、老年期的保健(一)什么是老年期(二)老年性阴道炎的防治(三)老年期的调补

章节摘录

（2）向往年长异性期。
一些心理学家发现在性萌发期，即少年男女对性问题的认识为从不知到知的过渡，他们对性问题仍然处于一知半解的朦胧状态。
其时他们一般存在着两种特殊的心理状态，即疏远异性和发生爱恋年长异性的现象，即对成年或老年异性出现依恋。
（3）接近异性的狂热期。
此时期的少年男女的特征是精神兴奋程度高，往往对异性带有幻想色彩，很少考虑到会面临的困难和阻力，因而情感发展的速度较快，迅速达到炽热的阶段，即热恋。
从初恋到热恋是少年男女双方感情逐步深化的过程。
狂热期间双方相互吸引力加强，激动程度高，有相互了解的迫切要求，真诚和信任感增强，而且思维方法和活动方式也发生改变。
（4）正式的浪漫恋爱期。
此时期特点是划清恋爱和婚姻的界限，不可逾矩，不要放纵的亲昵，正视对方的缺点，认真地和负责地沟通，增加了解。
和谐爱情的逐步形成，是基于双方遵守承诺和共享建立起来的美好前景。
通常在激情消退后，会发现对方存在以往未曾注意到的缺点，能够比较冷静地看问题。
心理和谐的爱情（心理相容性）有两方面含义，一是双方的生活志向、理想和目标大体一致，它是婚后共同生活的思想基础；一是双方的性格、爱好、兴趣、生活习惯和文化修养的和谐，它是婚后共同生活的感情要素。
由于女性的生理成熟一般要比男性早两年左右，故她们的性意识的产生和发展也较早。
随着女性月经来潮和体态女性化发育，她们自己感到已经不是一个天真的孩子了，感到了自己与男性越来越明显的差别。
其性心理的表现主要有以下三个方面：（1）对性知识的追求方式：女性在对性知识方面的追求较男性开放性强些。
她们性知识的来源多数是从课堂上得来，她们常与朋友和母亲谈论有关性的问题。
在刚进入青春期时，对母亲的依赖性较大，随着年龄的增大，她们更愿意自己去阅读有关书刊，以便了解性知识。
（2）对异性的爱慕：青少年男女之间彼此向往与追求是其性生理发展的正常阶段。
女性进入青春期，一开始常会产生一种惶恐不安的情绪，并且在人前表现得羞涩、腼腆、极富内心体验。
随着性意识的进一步发展，由异性间的疏远期进入异性接近期，她们开始感到被异性吸引，产生了接近异性的感情需要。

编辑推荐

《时代女性实用保健养生手册》由延边大学出版社出版。

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