

## <<女性健康与保养>>

### 图书基本信息

书名：<<女性健康与保养>>

13位ISBN编号：9787802027800

10位ISBN编号：7802027802

出版时间：2008-10

出版时间：中国人口出版社

作者：孙三宝

页数：302

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>

## <<女性健康与保养>>

### 前言

在节奏加快、工作压力日益增大的现代社会生活中。

很多女性随着年龄的增长，激素水平不断下降，处于内分泌失调、植物神经功能紊乱的亚健康状态。

如不加以调适，就会影响身心健康。

女性保养大家都很熟悉，但要讲清楚它准确涵义，却不太容易。

何谓保养，就是顺应自然，改善自身的性和命的质量，达到健康长寿的目的。

美国学者朗诺·克兹博士在一份研究报告中指出，21~22岁是人类处于青春发育阶段的巅峰时期，也是分泌系统功能达到顶峰的时期。

之后，性激素分泌将以每10年下降15%的速度逐年减少，以致身体所有器官的功能下降。

30岁之前，性激素分泌的微量减少不足以影响到其他器官的生理机能。

30岁以后，体内性激素的减少就会引起其他器官的功能减退。

50岁时，性激素水平已经减少了大约有40%。

60岁时，性激素水平只有年轻人的1/4左右。

到80岁时，就只剩1/5了。

现在，广大女性对身体健康与保养的认识有了很大的提高，从而更加关注自己的生命，对自己身体的内容和质量也有了更高的要求。

为了提高现代女性自我保健能力。

我们根据广大女性在健康与保养方面的不同需求，针对现代人经常遇到的、急需了解和解决的问题编写了《女性健康与保养》这本书。

## <<女性健康与保养>>

### 内容概要

这是一张精确的女性健康地图，从这里你可以找到许多你关心的健康问题，它将让你重新认识自己、发现自己。

女人们总是醉心于外部世界，却容易忽略了自身。

当女人了解自己的身体，她就会更加关爱自己，希望自己能永远健康、美丽。

希望借助《女性健康与保养》，让每一位女性都能提高对健康的认识，关心、爱护自己。

## &lt;&lt;女性健康与保养&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 女性心理健康与生理卫生 女性保健的分类 青春少女的心理特征 青春期的心理卫生 保健育龄女性非孕期的心理调节 心理按摩的有效方法 体育锻炼有益身心健康 心脏“坚强”让女性长寿 女性青春期的生理变化 女性婚前保健的特点 育龄女性非孕期的生理特点 育龄女性非孕期的保健内容 女性应正确认识月经 月经初潮与身高 月经量正常与否的鉴别方法 月经期的生理卫生 选择内裤有学问 夏天谨防外阴感染 卫生巾的选择与使用 不安全的阴道冲洗 女性外阴的清洁与保护 经期应避免游泳和盆浴 经前紧张综合征的自我治疗 月经期的体育锻炼 经期乳房胀痛及处理方法 痛经及处理方法 青春期的性教育 少女应怎样与异性交往 正确看待少女的性幻想 正确看待少女手淫 婚前卫生指导的内容 女性不同时期的性生理卫生 如何做好性器官卫生 白带的观察 性器官检查的意义 青春期女性胸部锻炼方法 青春期女性乳房的保健 伏案工作时乳房的保健 束胸的害处 胸罩何时戴才好 乳房自我检测法 乳头凹陷及治疗方法 两侧乳房不对称的原因 乳房过小与哺乳 女性肥胖的心理因素 过度肥胖有害健康 “青春痘”及其治疗 女性性欲减退 10大因素 围绝经期的概念 围绝经期的划分 围绝经期的年龄范围 影响绝经年龄的因素 围绝经期女性的避孕方法 围绝经期的常见症状及表现 围绝经期女性的心理变化 绝经后定期进行常规检查的意义

第二章 女性生活与健康 人体健康的标准 女人一定要关注的健康问题 春季别忘了给身体做个“大扫除” 春来女士偏头痛 要谨防女士春天到来时应多加设防 踏青莫忘饮食卫生 “尝鲜”莫忘“春瘟” 高温天气慎染发 女人缺铜不容忽视 女人性冷淡需要补补血 造成少女贫血的六大原因 丰胸食品，小心营养过剩 苗条女性当心肾下垂 荷尔蒙正在影响您的健康 好习惯能让体内激素平衡 当心隐形文胸伤害你 穿耳洞的“健康隐患” 脱毛不当、毛会“越刮越旺” 快走瘦腰 保健康 不良走路习惯易变大象腿 什么款式的凉鞋毁脚 使用香水有七大禁忌 “单一饮食”的排毒技巧 育龄女性多吃瓜子益健康 怀孕前千万别忘看牙医 晚育能延缓女性衰老吗 怎样对抗氧化衰老 突生老年斑 当心妇科病

第三章 女性饮食与调理 青春期所需的营养素 青春期的合理膳食 早晨一杯水非常重要 带“情绪”吃饭易胖 喝酒容易引起乳腺癌 减肥餐单不可信 喝酸奶要注意些什么 泡方便面的汤可以喝吗 沙拉未必真能吃出健康 吃桃子每天一个就足够 美容养颜食物 当归炖猪蹄 补气 血强筋骨 面部皮肤病的饮食 夏季如何开胃口 夏日择食有道 夏季饮食要多吃“苦” 夏日食姜有益健康 夏季要预防水中毒 夏日吃出清凉和活力 夏吃银耳有讲究 秋天，很容易吃胖 秋冬时节饮食要清淡 秋凉进补 先调脾胃

第四章 做一个亮丽女人

第五章 孕产期健康与保健

第六章 常见妇科疾病与防治

第七章 不孕不育症的诊断与治疗

## &lt;&lt;女性健康与保养&gt;&gt;

## 章节摘录

女性保健的分类根据女性一生的不同生理时期及各生理时期不同的保健重点,女性保健包括青春期保健、婚前保健、围产期保健、生育年龄女性的非孕期保健、职业女性劳动保健、围绝经期及老年女性保健。

女性健康是人类总体健康的一个重要部分,也是反映一个国家和社会发展水平的重要指标之一。女性作为特殊的社会群体,不仅在生物学方面有其特殊的生理功能和作用,而且,在社会、社区、家庭中承担着重要角色。

因此,对女性的身心健康要给予特别关注。

孕产期是女性一生中特殊的生理阶段,为人类的生存和繁衍起着重要的作用,这时的她们处于更多的潜在健康危险之中。

所以,孕产妇的健康是女性各期保健的重中之重,应得到全社会的加倍关心和爱护。

青春期少女的心理特征少女进入青春期后,随着身体外形的迅速变化,体内机能的日趋增强,性器官和性功能的不断成熟,少女的心理也发生一系列的变化,主要表现为以下两方面:1.情感丰富、易变:由于青春期带来身体的迅速变化,使少女们产生强烈的自我意识。

月经的初潮给她们带来强烈的成人感,逐渐隆起的乳房使她们感到羞怯,她们一方面想把自己的变化隐藏起来,一方面又把自己的变化与别人进行比较,并且在装束上逐步向成年女性靠拢。

这一时期,少女的情绪会变得不稳定,过于敏感。

到青春期后期,情绪逐渐稳定,而且,开始以间接的、为社会承认的方式表露。

总之,青春期少女的自我观察、自我评价、自我体验、自我监督和自我控制能力都逐渐增强。

2.性意识的萌发与成熟:青春期内,女性身体发生了巨大的变化,其中,包括性器官成熟、第二性征出现和开始具有性功能。

这种生理变化引起了性意识、性心理的巨大变化,并开始出现朦胧的性意识。

她们渴望进一步了解性的知识,探索性生理现象,同时,对异性产生了神秘感。

总之,处于青春期的女孩身体及大脑发育迅速,智力才能也迅速增长,但她们身体发育的成熟决不意味着心理的成熟,只有了解她们的心理特征,使她们的心理沿着健康、成熟的轨道发展,对她们进行树立远大理想及志向的教育,引导她们把主要精力放在学习科学文化知识上。

在这个阶段,应对她们开展正面的性知识、性道德及法制教育,帮助她们树立正确的世界观及道德观,为今后的事业和生活奠定良好的基础。

青春期的心理卫生保健青春期女性在心理发育上既具有童年期的一些痕迹,又具有成年期的一些萌芽,常表现为看似成熟却又不成熟。

此期既要面对生理变化带来的心理卫生问题,又要面对社会环境变化带来的心理卫生问题。

青少年评价自己、他人和认识社会的能力还不高,个人行为容易导致对健康的损害,如对性知识的缺乏而引发青春期的性行为,导致少女怀孕、患传播性性疾病,心理压力导致学习兴趣下降,家庭内暴力导致自杀,丧失道德观念,以致做出违法、犯罪等行为,等等。

所有这些在青春期出现的问题均属心理卫生范畴。

当今青少年生理发育提前,月经初潮、性成熟日期提前,而其心理发育相对滞后,青春期心理卫生就更为突出。

因此,卫生保健工作者应特别关注青春期女性的心理健康,尤其应进行性卫生的指导。

1.性生理变化引起的心理冲突:由于月经初潮、出现白带等,少女会产生烦躁、紧张、不安等情绪,必须帮助少女了解这些正常的生理现象,以积极乐观的态度对待性生理变化。

2.与异性交往引起的心理冲突:由于性意识的增强,少女对异性产生爱慕、接近、追求的愿望。

必须积极指导少女正确与异性交往,使她们在正常交往中培养理解、关心与尊重等品质。

3.性欲冲动引起的心理冲突:必须加强自我情感的调节与控制。

性是本能,但并不表示人可以毫无节制地随意发泄,正如不能毫无节制地进食一样。

要避免男女婚前过分亲密而发生性关系,不妨多参加团体活动与聚会,尽量避免单独相处。

青春期女性应培养良好的个人生活习惯,把精力投入到有益身心健康的集体活动和社会活动中去。

## <<女性健康与保养>>

育龄女性非孕期的心理调节生育期是女性一生中最重要的阶段，在这一时期女性除精神、体力方面的负担最重以外，心理方面的压力也很大。

因此为了拥有健康的体魄、成功的事业、幸福的婚姻家庭以及和谐的人际关系，需要进行良好的心理调节，以适应复杂多变的环境。

育龄女性在非孕期最常见的心理问题主要有以下几个方面：1.性功能方面的心理因素：正常的性活动是人类生活中的重要内容之一，有利于夫妻双方的身体健康和关系融洽。

但由于传统观念的影响，很多女性对性生活存在着错误的认识，认为性是肮脏下流的事情，缺乏对男女性反应规律的了解，对性需求和性活动持消极、厌恶的态度，甚至认为在性生活中男方应是主动的，女方应是被动的，羞涩、紧张、焦虑、厌倦造成了性心理的障碍。

另一方面，有些女性缺乏性知识，不懂得基本的性技能，不能充分表达自己的性要求，羞于和丈夫交流关于性的感受。

2.事业与成才：女性在各方面的能力与男性相比差异并不大，甚至在语言、逻辑思维及艺术方面女性还优于男性。

生育期是女性精力最旺盛的时期，应该树立远大的理想和对事业的追求。

但是，由于女性自身的心理障碍，对成功缺乏信心和勇气，低估了自己的能力，甚至甘当贤妻良母，放弃了理想和追求。

另一方面，婚姻与家庭的负担消耗了女性大量的精力和时间，阻碍了事业的发展，削弱了与男性的竞争能力，降低了女性对社会的贡献。

## <<女性健康与保养>>

### 编辑推荐

《女性健康与保养》由中国人口出版社出版。

在这里，有你想说而难于启齿的话：在这里，有你想知道而不知道的事：在这里，有许多公开的秘密。

也有许多秘密的公开。

做自己的医生，做健康的主人：身心和谐，做幸福女人。

这是一部女人必修的私房书！

每一位女性都应该了解自己的身体。

想做最美丽的女人，首先要做健康的女人。

<<女性健康与保养>>

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>