第一图书网, tushu007.com

<<女性健康一点通>>

图书基本信息

书名：<<女性健康一点通>>

13位ISBN编号：9787802226036

10位ISBN编号：7802226031

出版时间：2008-5

出版时间：中国华侨

作者：孙慧

页数：269

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

女性的话题总是被人一说再说：女人的格调、女人的品味、女人的智慧、女人的……而现在，我们希望能呈现给女性朋友这样一本书——它包含了女性健康各个方面的问题，从多种角度给你无微不至的关怀，让你成为一个健康而又美丽的女人！
这是一张精确的健康地图，从这里你可以找到许多你关心的健康问题，它让你重新认识自己、发现自己。
世界上的事往往很奇怪，越熟悉的似乎越不了解，女人们总是醉心于外部世界，却容易忽略了自身。
当女人了解了自己的身体，她就会更加关爱自己，希望自己能永远健康、美丽。
因此我们愿意充当女性的健康顾问，从女性最私密的烦恼到日常生活中的健康小贴士，从最基本的营养搭配到饮食调理，这里有让你喜出望外的收获。
这是一种神奇的美丽魔法，它可以帮你得到梦想中的美丽。
童话中的美人鱼要牺牲自己灵巧的舌头才能换得美丽的双腿，而在这里，你不需要付出任何代价，就可以在健健康康中走向美丽。
美丽魔法教你怎样保养肌肤，怎样让秀发柔亮动人，怎样打造完美身材，怎样将自己妆扮得更出色。
不必再在整型医院门前犹豫徘徊，不必再为了追求魔鬼身材而“虐待”自己，跟我们来吧！
美丽魔法将让你轻轻松松地走向美丽。
这是一个温暖的幸福指南，它帮女人摆脱生活中的种种困厄，让她们的心找到温暖的家。
现在的女人太累了，她们希望自己的价值得到社会的肯定，她们要为丈夫、子女撑起一片晴空，她们要充实自己，让自己做既赚得到钞票又照顾到家人的“新好女人”。
她们深陷在烦心、竞争、攀比、惧怕、忧虑汇成的苦海里，她们感到迷惘、困惑，找不到一个可以休息一下、喘一口气的地方。
因此我们希望为女性指点迷津，让女性通过对自身健康的重新审视找到真正的幸福！
我们希望借助本书，让每一位女性都能提高对健康的认识，关心、爱护自己；每一位女性都将永葆青春，风采依然美丽，每一位女性都能拥有良好的心态，优雅闲适，悠然自得！
我们祈祷，无论你身处哪里，都健康幸福地生活着。

<<女性健康一点通>>

内容概要

这是一张精确的健康地图，从这里你可以找到许多你关心的健康问题，它让你重新认识自己、发现自己。
世界上的事往往很奇怪，越熟悉的似乎越不了解。
女人们总是醉心于外部世界，却容易忽略了自身。
当女人了解了自己的身体，她就会更加关爱自己，希望自己能永远健康、美丽。
　希望借助本书，让每一位女性都能提高对健康的认识，关心、爱护自己。

<<女性健康一点通>>

书籍目录

第一章 水做的女人：认识女性 认识健康 一、爱自己从认识自己开始 1.女人的隐秘女人知 2.“峰”景这边独好 3.珍爱女性的“人体长城” 4.女性毛发隐藏的秘密 5.造化奇妙的女儿身 二、因为我们是女人 1.女人的那一点“守宫砂” 2.别把它当作脏东西 3.麻烦的“好朋友” 4.不可不知的排卵期 5.更年期女人不言老 三、健康是女人最大的资本 1.健康女人健康生活 2.面对妇检请别走开 3.白领丽人的健康危机 4.于细节处保养你的健康 5.风情万种的40岁女人第二章 爱美有尺度：别让美丽伤着自己 一、美丽女人护肤全攻略 1.给皮肤一次彻底的清洁 2.让岁月“无痕”的保养秘诀 3.别让颈部暴露了你的年龄 4.美丽女人的美背工程 二、新美女养成计划 1.美丽从“头”开始 2.呵护你的纤纤玉指 3.给你一双顾盼明眸 三、S曲线不是梦 1.美丽女人丰胸手册 2.“美眉”瘦腿指南 3.做一个小脸美人 4.帮你重塑下身动人曲线 5.让你发胖的生活习惯 6.燃烧脂肪的秘诀第三章 吃出来的健康：营养均衡毛病少 一、营养搭配新主张 1.把粗粮摆上餐桌 2.配菜的事儿，你不一定懂 3.东西不可乱吃 4.中西餐的早餐菜单 5.七步让你走向健康美丽 二、健康关丽吃出来 1.教你做个水“美眉” 2.白领女性营养计划 3.四十年营养健康全攻略 4.健康食物大礼包 5.肌肤白嫩光洁的秘密 6.美丽女人饮食也健康 7.吃出你的魔鬼身材 8.让衰老迟到十年 三、健康饮食大补贴 1.月经不顺饮食可调 2.女人药膳调养大法 3.教你煲锅适合自己的靓汤 4.准妈妈的烦恼顾问 5.轻松帮你解决痛经之苦 6.影响你“性”趣的饮食第四章 天天保健：绝对的隐私不绝对的健康 一、女人的私房密语 1.新婚里的“蜜月病” 2.堕胎，不期而遇的伤害 3.守住女人健康的第一道防线 二、女性健康护身法则 1.“好朋友”需要你的细心照顾 2.怎样应对“好朋友”带来的烦恼 3.白领丽人健康八大忌 4.七件事让你健康美丽 5.乳房健康美丽大法 6.女人，别让家务谋杀了你的健康 7.豆蔻少女健康十大忌 8.便秘让你美丽不再 9.教你做个“睡美人” 10.日常小病自己解决 11.八招帮你赶走腿上“小蚯蚓” 三、女人的保健误区 1.月经不是怀孕的“报警器” 2.细节决定健康 3.减肥误区让你越减越肥 4.美丽千万不要“冻”人 5.更年期后还得去妇科走走第五章 我是女人我怕谁：健康的心理与健康的生活 一、女人健康心态修养大法 1.八种行为让你心态提到最高点 2.淑女快乐法则 3.运动——快乐的“原动力” 4.女人也可以“一笑而过” 5.女人，别活得太累 6.四个建议让你心态平和 7.女人何必太多情 8.送你一株“忘忧草” 二、点击女人的弱点 1.别拿小事儿太当事儿 2.女人，收起你的嫉妒 3.女人还可以更理智 4.不做孤独的小女人 5.让女人告别自卑和猜疑 6.把挫折当成你的试金石 7.女人，你不是宇宙的中心 8.告别假面女人 9.把情绪的开关握在自己手中 三、从心理危机中找出生机 1.如果男友冷落了你 2.不是所有的事都可以对他说 3.当双人床上多了一个人 4.离婚了，还得好好地活 5.损害婚姻的6个想法 6.婆家人就是自家人 7.如果父母投你的恋爱反对票第六章 有健康才有尊严：妇科有病早防早治 一、难言之隐帮你说 1.无“炎”的女人最美丽 2.性交出血敲响警钟 3.小痒也是大毛病 4.私处变白给我们的警示 5.别让小病变成了大病 6.阴道出血为哪般 7.向“味道女人”说不 二、呵护女性生殖健康 1.子宫需要你的爱护 2.当女性遭遇子宫肌瘤 3.子宫颈癌要防治结合 4.子宫内膜癌给女性的伤害 5.走近卵巢癌 6.帮女性朋友远离子宫脱垂 7.警惕女性健康杀手——乳腺癌 8.你为什么不能成为母亲 三、女性性健康锦囊 1.走出性病认识的误区 2.如果你不慎接触了性病患者 3.淋病并非真的难治 4.孕妇健康与性病 5.梅毒到底是怎么回事 6.尖锐湿疣真假鉴别术 7.远离“世纪绝症”第七章 产孕保健：一个人的健康一家人的幸福 一、准妈妈的健康指南 1.准妈妈要眼烟酒说“拜拜” 2.孕妇生活禁忌大盘点 3.孕期安全用药指南 4.帮你处理早孕反应 5.孕妇常见问题小贴士 6.双胞胎孕妇保养更要精心 二、女性健康分娩全攻略 1.生孩子千万别偷懒 2.宝宝，妈妈能为你做些什么 3.保养好分娩“主动力” 4.临产产妇的注意事项 5.产程中要与医生配合 6.安全无忧的会阴侧切术 三、产后保健要做好 1.产后基础铲理 2.你可以忘掉的三种老说法 3.产后妈妈怎么吃 4.教你应对产后的难言之痛 5.恢复好身材从“月子”开始 6.帮你解决产后常见病 7.产妇穿衣有讲究 8.产后恶露的自我调护 9.产后避孕指南

章节摘录

第一章 水做的女人：认识女性 认识健康一、爱自己从认识自己开始你有迷人的体态、性感的风姿，然而你真正了解自己的身体吗？
你的一身美丽从何而来？
你的身体封印着怎样一道谜题？
不知道吗？
没有关系。
女人的一切秘密，将在这里为你开启！
1. 女人的隐秘女人知长久以来，女人的私密之处一直被视为一个禁忌的话题而讳莫如深。
生理课本上的那几页或者被撕去，或者被告知“这种东西不必看不必学！
”而女性一般也羞于去探寻自身的秘密，于是很多人虽然身为女性，却对自己一无所知。
事实上，一个女人如果对自己的生殖器官没有足够的认识，那她就称不上是一个真正的女人。
现在就让我们一同走进一个真实的女性世界！
女人是神圣的，不仅是因为她们美丽、优雅，更因为她们为世界孕育了新的希望，使人类能够一代代地繁衍下去。
然而女人们，你们了解自己的身体是怎样完成这一神圣使命的吗？
到底是怎样精巧的结构让你成为了一个完整的女人？
阴道、子宫、一对卵巢和一对输卵管，就是这些让女人得以成为母亲，我们把它们叫做女性的内生殖器。
首先让我们从内生殖器的人口——阴道开始。
阴道是个肌性管道器官。
正常情况下阴道长度为8-10cm。
阴道上端包围子宫颈即形成阴道穹窿，下端开口处为阴道口。
阴道壁由三层组织构成，阴道里层为阴道上皮，类似于口腔黏膜层，阴道壁中间为肌肉层，肌肉层外为纤维层，以弹力纤维覆盖。

编辑推荐

《女性健康一点通:一本指点健康关注美丽的女性忱边书》：这是一本贴心的枕边小语，你的不安与惶惑可以在这里得到慰藉。
女人应该了解真实的自我。
正视身体不可遏止的本能冲动。
一本指点健康关注美丽的女性枕边书。
女性健康的七个要点1.健康是女人最大的资本女人最大的资本是什么，是年轻、漂亮还是能力，正确的答案是健康。
20岁时，没有健康你就会错过很多美丽；30岁时，没有健康你就无法享受生活；40岁时，没有健康你也就没有了一切！
2.别让美丽伤着自己天底下哪个女人不爱美？
哪个女人不想永葆青春？
很多女人为了美丽甚至是不惜任何代价的，盲目追求美丽的结果是让一些女人整容不成反“毁容”，瘦身不成反“伤身”，女人爱美是天经地义的，但千万别让美丽伤着自己。
3.营养均衡毛病少爱美、心高的女士不妨在“吃”上多下点功夫，除了做出健康食品的选择外，还要建立全新的饮食概念，使自己活得更加健康、美丽、出色！
4.需要加强健康心态修养当一个女人试着去改变自己而不是去改变世界时，她就已经是一个成熟的女人了。
女人要想活得年轻、活得精彩，就得从心态上改遣自己，让自己成为内在的“女强人”！
5.妇科有病早防早治一些女人患上某些妇科疾病后，总是不好意思跨进妇科的大门，她们把这些“难言之隐”一拖再拖，结果损害了自己的健康。
现在我们帮你把它说出来，希望你的“难言之隐”从此不再“难言”。
6.关注自己的性健康性病给女性朋友带来的痛苦不仅是身体上的，同时也是精神上的，所以性病的防治对女性而言就显得格外重要，不要认为你不需要这方面的知识，每个女人都应该对性病多些认识，这样才能更好地保护自己。
7.一个人的健康一家人的幸福一个女人最难忘的就是当医生告诉你，你已经是一名准妈妈的时刻。
你知道怎样照顾好自己，保护好腹中的胎儿吗？
你知道怎样做好分娩准备，让宝宝顺利健康地降生吗？
你知道产后如何保养自己，令自己健康美丽更胜从前吗？
请小心照顾自己，你的健康就是全家人的幸福。

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