第一图书网, tushu007.com

<<女人乐活800Q&A>>

图书基本信息

书名：<<女人乐活800Q&A>>

13位ISBN编号：9787802449206

10位ISBN编号：7802449200

出版时间：2011-6

出版时间：现代出版社有限公司

作者：丁玲

页数：239

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

<<女人乐活800Q&A>>

内容概要

找到你自己，就找到了魅力与自信，哎别人才更需要爱自己，谁最了解你？
谁给你无微不至的关怀？
不是他，而是它……想做完美女人，尽在丁玲编著的《女人乐活800Q
&
A(新时代女性完善自我必备读本)》读本。
本书讲解了如何做才能成为一个健康知性的女人，以及一个从内到外的完美女性该如何修炼。

作者简介

丁玲，北京大学医学博士，妇幼保健专家，营养医学顾问，至今已从医30多年，曾为许多健康杂志撰写文章。

书籍目录

第一篇　女性生理特征
　女性的各个阶段都有何生理特征?
　女婴刚出生生理有何特点?
　女性的外生殖器是怎样构造的?
　女性的内生殖器是怎样构造的?
　月经初潮和月经周期是什么?
　什么才是正常月经?
　女性在月经期应如何讲究卫生?
　乳房是怎样发育的?
　乳房的发育包括哪方面?
　月经周期对乳房有何影响?
　女性的阴道是指什么?
　女性为什么会有白带?
　月经期鼻子出血有问题吗?
　没有月经的妇女有更年期吗?
　成熟女性的身体有何变化?
　何谓第一性征?第二性征?
　如何测定基础体温?
　女性一生中子宫有何生理变化?
　女性一直受荷尔蒙的支配?
　女性如何知道自己已经进入青春期?
　大阴唇有何生理作用?
　女性的处女膜是什么样的?
　处女膜在性交和生育后有何变化?
　阴蒂的解剖生理是什么样的?
　女性的阴道有何作用?
　女性的子宫有何作用?
　女性的子宫有何特点?
　卵巢有何作用?
　输卵管有何作用?
　为什么女性不长胡须而男性长?
　为何女性乳房丰满而男性乳房不发育?
　雌激素对女性有何作用?
　孕激素对女性有何作用?
　雄激素对女性有何作用?
　卵子是如何排出的?
　乳房发育受哪些因素的影响?
　乳头凹陷如何矫正?
　外阴瘙痒是何原因?如何克服?
　怎样自我检查乳房肿块?
　怀孕有哪些特征?
　孕妇有何生理特点?
　怎样注意孕期卫生?
　影响分娩的因素有哪些?
　女性为什么产后发胖?

妇女更年期有何特点?
何谓更年期综合征?
妇女的更年期会持续多长时间?
更年期女性的内分泌有何变化?
更年期女性的月经有何变化?
更年期妇女的植物神经系统有哪些变化?
女性性器官在衰老过程中有何变化?
女性如何顺利度过更年期?
第二篇　女性心理健康
第三篇　女性生活保健
第四篇　女性修身养性
第五篇　优生优育
第六篇　健身减肥
第七篇　女性运动休闲
第八篇　饮食营养与健康
第九篇　两性生活保健
第十篇　女性日常保健

章节摘录

◎怎样自我检查乳房肿块？

有的妇女，无意之中发现自己乳房长了肿块，就感到十分紧张，生怕患了乳癌。
确实，乳房长肿块应当提高警惕。
20～30岁的年轻妇女，常常好发乳房纤维腺瘤。
这是良性肿块，表面光滑，活动性好，手术摘除就可解决问题。
40～60岁的妇女容易得乳腺癌。
它是妇女常见的恶性肿瘤，早期往往没有什么特殊症状，只在乳房里长出一个不疼不痒、质地较硬、表面不光滑的小肿块，边界不清楚，活动性差随着肿瘤的发展，肿块可与皮肤粘连，使乳房皮肤凹陷，乳头下陷。
到了晚期癌肿侵入胸壁，使整个乳房不能移动，如果再扩散到肺、肝等脏器，那就非常严重了。
乳腺癌可以手术治疗，再配合放射，化疗或中药治疗，发现得越早，治疗效果越好。
早期发现，一般都能根治。

乳房肿块有良性、也有恶性，但不必害怕，早发现，早诊断，早治疗是一项根本措施，要早期发现乳腺癌，最好的方法是学会自己检查乳房，据统计，自检发现的乳腺癌70～80%以上属早期性质，容易治疗，自检乳房的方法很简单，在床上平卧，先将右手举过头，使右侧乳房平铺于胸壁上，再用左手手掌平放在右侧乳房上，由一处开始，逐处按摸乳房，随后换右手按同样方法查左侧乳房。
检查时应注意，不要用手指捻捏乳房，否则很容易误将捻掐住的正常乳腺组织当作乳房肿块。

乳腺癌的病因至今尚未清楚。
雌激素水平过高可能是重要因素之一。
但已发现，未婚、未生育或未哺乳过的妇女患乳腺癌的危险性较大。
月经初潮早（11岁之前）或绝经晚（55岁以后）的妇女，潜伏着患乳腺癌的危险。
多年来的研究还发现，如果一个妇女的母亲或姐妹中有患乳腺癌的，那么她的得病风险比一般妇女大2-3倍，这提示有相当一部分乳腺癌是与遗传因素有关的，而且这种遗传型的乳腺癌绝大多数是双侧性的，发病年龄多在30岁左右，这是与一般非遗传性乳腺癌明显不同的地方。
也有人认为高脂肪食物及肥胖也是危险因素。
美国癌症协会曾提出建议，40岁以上的妇女应在每月月经过后进行一次乳房自我检查，每年请医生检查一次，每两年安排一次x线检查。
目的是早期发现乳腺癌，以便得到成功的治疗。

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