

《给女人的健康枕边书》

图书基本信息

书名：《给女人的健康枕边书》

13位ISBN编号：9787122083326

10位ISBN编号：7122083322

出版时间：2010-8

出版社：化学工业

作者：她品

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《给女人的健康枕边书》

内容概要

《给女人的健康枕边书》内容简介：女性身体是特殊而娇贵的。正常女性一生都要经历怀孕期、哺乳期、绝经期这几个阶段对女性的健康有很大影响，如果不注意保养就可能罹患卵巢囊肿、阴道炎、子宫内膜异位症、宫颈糜烂、乳腺疾病等女性特有的疾病。而职业女性作为一个特殊群体，在努力工作构建美好生活的同时，也容易不经意间患上各类职业病，比如颈椎病、咽喉炎、静脉曲张、电脑肘、脱发、贫血等。

《给女人的健康枕边书》为女人精心绘制了一幅女性健康地图，按照健康总论、卵巢、子宫、乳房、女性泌尿系统、职场女性如何关爱自身、怀孕全流程等来进行讲解，告诉女性该如何预防疾病、治疗疾病、护理疾病，如何从表象来判断疾病，又应树立怎样的健康养生观念。使忙碌的现代女性对自己的身体状况就能够做到心中有数，出现疾病征兆能够及早着手，有目的地预防、护理和治疗。

《给女人的健康枕边书》

书籍目录

第一章 女人健康总论 /11. 你的脸色泄密了你的身体情况 /22. 基础体温，把握女性健康的金钥匙 /43. “滋阴补血”是女人一生要做的事 /74. 女性健康源于良好生活方式 /95. 女性一定要注意保暖 /126. 肾是女性身体的树根 /147. 体质衰退是百病之源 /168. 扫除体内“垃圾”，做好身体环保 /19

第二章 女人身体地图 /22

卵巢篇 /231. 初步认识卵巢 /232. 卵巢一生变迁 /263. 保健卵巢需要日积月累 /304. 关于卵巢的几个认知 /335. 卵巢早衰，女人魅力不再 /366. 让女人坐立不安的卵巢炎 /407. 别把卵巢破裂当作阑尾炎 /428. 有多少肿瘤来自卵巢 /449. 体毛重，警惕多囊卵巢综合征 /4710. 女性的隐形杀手——卵巢癌 /50

子宫篇 /541. 初步认识子宫 /542. 健康子宫一生呵护日志 /573. 女人要学会为子宫保暖 /604. 健康子宫有六怕 /645. 学会观察白带，提防子宫疾病 /676. 子宫肌瘤从自查做起 /707. 喜欢“出轨”的子宫内膜 /738. 宫颈炎、宫颈糜烂的预防之道 /779. 两种常见子宫癌症 /8010. 通往子宫的阴道及其常见病症 /8311. 女性注意小心宫外孕 /86

乳房篇 /901. 初步认识乳房 /902. 观乳房形状，知乳房健康 /943. 影响乳房的内分泌激素 /984. 乳房一生的呵护大计 /1015. 选对内衣很重要 /1046. 哺乳，不止对宝宝有益 /1077. 乳房保养的经络按摩法 /1108. “揪”出乳房常见病 /1149. 全面解读乳腺增生 /11910. 乳腺癌——女性致命杀手 /12211. 良性、恶性乳房肿块的鉴别方法 /126

泌尿篇 /1291. 初识女性泌尿系统 /1292. 女性容易患泌尿系统疾病 /1323. 尿液——女性健康的放大镜 /1364. 女性血尿是怎么回事 /1395. 谁说尿道综合征挥之不去 /1416. 泌尿系统结石知多少 /1447. 结石黑名单之首——肾结石 /1478. 肾积水威胁女性健康 /1519. 提防膀胱病变 /15410. 小心减肥减出肾下垂 /15711. 中医帮你赶走泌尿疾病 /159

第三章 女人好孕地图 /1621. 怀孕一定要提前准备 /1632. 要好“孕”，就要早做营养储备 /1673. 孕早期是生命最脆弱的时期 /169

contents4. 孕期腹痛有时并非胎动 /1735. 中医保胎有良方 /1776. 孕期便秘，小毛病大危害 /1797. 孕晚期各种困扰如何化解 /1818. 顺产和剖宫产的较量 /1849. 调理产后不适的中医之道 /18810. 视力，新妈妈要留意的新问题 /191

第四章 职业女性健康地图 /1951. 长期加班与熬夜，身体亮红灯 /1962. “职业病”一点也不光荣 /1993. 气血不足怎么办 /2024. 不要真做“电脑人” /2055. 减肥但别“减”健康 /2086. 警惕“坐”出的疾病 /2117. 上班族运动处方 /2148. 秀发缘何一去不复返 /2189. 抽烟与喝酒，女性在优雅自焚 /22110. 学会倾诉，减去身上的担子 /224

章节摘录

插图：可以说，卵巢是女性最重要的生殖腺体，它有自身的形成、发展、成熟、衰老的生理规律，一般不受人为了因素的干扰。当然，如果能对其加以正确、细心的保健与呵护，卵巢就能更健康，并延长“工作时间”，减少患病的概率，对维持女性生理活动和女性美作出更大的贡献。怎么做好保健呢？一些美容医院推出的精油按摩养巢的美容项目可以吗？其实，这只不过是商家的炒作而已，在医学上是没有科学根据的。因为卵巢位于子宫底的后外侧，在肚皮上不可能按摩到这个位置，如果能摸到，那就要格外小心了！说明卵巢有了异常，那非但不能按摩，反而要立刻就医，至于说到精油渗透到卵巢更是值得怀疑。所以卵巢保养不如卵巢保健，而卵巢保健，其实就源于日积月累的生活中。卵巢功能衰退的快慢程度因人而异，不但和遗传因素、疾病有关，更与个人情绪相关。有些女人成天愁眉苦脸的，思虑过多，这种负面情绪会干扰卵巢排卵，影响卵巢的正常功能，不仅导致孕育困难，久而久之，也会使卵巢的健康状况受到影响。另外，有些女性一到中年，看到自己皮肤松弛、皱纹增多、身材走形，就被一种恐惧情绪笼罩着，也容易搅乱卵巢的正常功能，还容易被卵巢囊肿等疾病侵袭，所以步入中年的女性应努力保持心态平衡，把它当成一种自然现象，以积极的态度来应对工作和生活，提升自我价值感。善感型的女性不妨在生活中刻意营造好心情，比如投入一项新鲜有趣的事情中，多和年轻人聊天，吸收一些新信息；学一门乐器；养几盆花；户外远足等，都对调整情绪有很大帮助。

《给女人的健康枕边书》

编辑推荐

《给女人的健康枕边书》：中国保健协会副理事长吴大真教授倾情推荐了解自己的身体，找到养护生命之花的健康之道。卵巢篇，子宫篇，乳房篇，泌尿篇，女人健康总论，职业女性健康地图女人身体地图女人好孕地图。每个女人都要有一张健康地图《给女人的健康枕边书》献给美丽的女人们，女人，有健康才美丽。

《给女人的健康枕边书》

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:www.tushu111.com