第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<给女人的健康枕边书>>

内容概要

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　1.你的脸色泄露了你的身体情况　2.基础体温，把握女性健康的金钥匙　3.“滋阴补血”是女人-生要做的事　4.女性健康源于良好生活方式　5.女性-定要注意保暖　6.肾是女性身体的树根　7.体质衰退是百病之源　8.扫除体内“垃圾”，做好身体环保第二章 女人身体艳图　卵巢篇　1.初步认识卵巢　2.卵巢-生变迁　3.保健卵巢需要日积月累　4.关于卵巢的几个错误认知　5.卵巢早衰，女人魅力不再　6.让女人坐立不安的卵巢炎　7.别把卵巢破裂当作阑尾炎　8.有多少肿瘤来自卵巢　9.体毛重，警惕多囊卵巢综合征　10.女性的隐形杀手一卵巢癌　子宫篇　1.初步认识子宫　2.健康子宫-生呵护日志　3.女人要学会为子宫保暖　4.健康子宫有六怕　5.学会观察白带，提防子宫疾病　6.子宫肌瘤从自查做起　7.喜欢“出轨”的子宫内膜　8.宫颈炎、宫颈糜烂的预防之道　9.两种常见子宫癌症　10.通往子宫的阴道及其常见病症　11.女性注意小心宫外孕　乳房篇　1.初步认识乳房　2.观乳房形状，知乳房健康　3.影响乳房的内分泌激素　4.乳房-生的呵护大计　5.选对内衣很重要　6.哺乳，不只对宝宝有益　7.乳房保养的经络按摩法　8.“揪”出乳房常见病　9.全面解读乳腺增生　10.乳腺癌一女性致命杀手　11.良性、恶性乳房肿块的鉴别方法　泌尿篇　1.初识女性泌尿系统　2.女性容易患泌尿系统疾病　3.尿液——女性健康的放大镜　4.女性血尿是怎么回事　5.谁说尿道综合征挥之不去　6.泌尿系统结石知多少　7.结石黑名单之首一肾结石　8.肾积水威胁女性健康　9.提防膀胱病变　10.小心减肥减出肾下垂　11.中医帮你赶走泌尿疾病　……第三章 女人好孕地图第四章 职业女性健康地图

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，所以步人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。

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。

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