第一图书网, tushu007.com

<<高血压食疗食谱>>

图书基本信息

书名：<<高血压食疗食谱>>

13位ISBN编号：9787204088140

10位ISBN编号：720408814X

出版时间：2008-06-01

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：李元秀 编

页数：448

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

<<高血压食疗食谱>>

内容概要

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。
为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求，丰富和充实大众百姓生活，引导人们更科学、健康地了解和认识什么是真正的时尚及潮流，正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总，我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。
《现代时尚休闲保健生活丛书》以时尚、新颖、实用的角度，详细地介绍了不同地域的特色美食，同时从健康角度为特殊人群的需要，给他们开启了一个医疗保健的美食天堂。
《现代时尚休闲保健生活丛书》涉及内容非常丰富，充分考虑了我国南北各地的不同1：1味和需求，在大众化菜肴的基础上增加了一定比例的传统风味名菜，相信一定能丰富您的餐桌。

<<高血压食疗食谱>>

书籍目录

女性生理保健篇女性的生理状况何谓第一性征从幼儿期到少女期荷尔蒙开始分泌初经开始出现“女性征兆”月经规则化成为一个完全的女性何为女性更年期更年期与停经更年期里激素分泌的变化更年期的月经性器官的变化更年期障碍更年期障碍的征兆全身性老化怎样预防老化何谓月经月经周期月经的周期性月经与基础体温的关系月经的处理原则如何度过月经时期月经期间的症状最佳生育年龄最佳受孕时机最佳受孕季节月经停止基础体温不下降恶心或呕吐、偏食乳房的变化排尿次数增多阴道的变化怀孕初期的母体变化怀孕中期的母体变化怀孕后期的母体变化母乳分泌的过程接近预产期的征兆分娩第一期分娩第二期分娩第三期提早分娩法分娩时母体方面的异常现象分娩时胎儿方面的异常现象衣服的功能健康的衣着衣服要勤洗衣服要随脱随穿袜子的功能选择合适的鞋子高筒靴足下生苦手帕的正确使用围巾的功能戴手套的好处谨防空调病谨防电视病预防电脑病戴隐形眼镜须知……女性疾病常识与护理篇女性常见疾病与防治篇

章节摘录

更年期的月经　　更年期和性成熟期不同。
下丘脑和卵巢都已开始老化，于是引起月经周期混乱或月经周期长短变动不定。
无排卵周期不仅常发生在青春期，也常出现在更年期里。
虽然停经是迟早的事，但是在停经之前，混乱的月经周期会持续数年，首先排卵的阅隔时长时短，断断续续；接着是无排卵月经。
最后进入停经期，这一段时期因人而异可能会维持数月到数年之久。
至停经期为止，数年之间，月经容易出现周期混乱（时早时晚）、血量变化不定（时多时少）、日数不一（时长时短）等情况，和从前月经周期顺畅时期大不相同。
然而，很少有人能越过月经不顺时期，直接进入停经期埋头苦干。
性器官的变化　　更年期女性身体内的变化，以卵巢最为显著。
卵巢的老化，在进入35岁之后就已经开始，黄体的制造能力逐渐丧失。
进入更年期之后，卵巢的组织产生变化，结合组织增生，内膜变厚，不再排卵；和性成熟期比较，卵巢的体积随着年龄的增加而逐渐缩小，到了更年后期，黄体的形成能力几乎完全丧失。
更年期初期，即使子宫产生变化，变化也不大．除非出现子宫肌瘤，子宫才会缝现增大的现象。
更年期后期开始，子宫开始萎缩，子宫颈部与体部逐渐缩小；体部和颈部的比例。
和成熟期不同，恢复青春期时子宫的形状。
另外成熟期出现的子宫颈部糜烂现象消失。
并且，周期性子宫内膜增厚的周期，进入更年后期之后开始出现混乱，引起更年期不正常出血或月经异常的症状，更年前期里，自主神经失调性子宫淤血，是造成上述症状的主要原因，而在更年后期里，子宫逐渐萎缩，血管退化，子宫的出血量降低。
……

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