

<<做自己的华佗>>

图书基本信息

书名：<<做自己的华佗>>

13位ISBN编号：9787510407819

10位ISBN编号：7510407818

出版时间：2010-2

出版时间：新世界出版社

作者：曼珠沙华

页数：261

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>

<<做自己的华佗>>

内容概要

女人应该了解自己的身体，爱护自己的身体。

女性的身体构造有其自身的特点，在不同的阶段有着不同的健康状况，需要以不同的方式来保持身体的健康。

而女性的心理也同样会随着年龄的不同呈现不一样的心态。

女人需要了解自己内心的想法，随时摆正自己的心态，让心永远年轻。

<<做自己的华佗>>

书籍目录

第一篇 女性健康生理篇

第一章 女人身体的秘密

第一节 女性的身体构造

第二节 青春期女性的生长发育规律

第二章 “好朋友”来的前前后后

第一节 饮食健康

第二节 运动习惯

第三节 照顾好“好朋友”

第三章 我的健康我做主

第一节 分阶段身体健康

第二节 女性身体常见病

第三节 女性常见病自我测试

第四章 女人健康新时尚

第一节 分阶段营养健康

第二节 做健康魅力OL

第三节 OL新时尚运动

附录

第二篇 女性健康心理篇

第一章 女人心理健康知多少

第一节 分阶段心理健康

第二节 女性心理亚健康

第二章 女人心理大揭秘

第一节 爱情婚姻心理

第二节 人际交往心理

第三节 消费娱乐心理

第三章 女人要如何让心美丽

第一节 女性心理通病消除法

第二节 职场女性解压法

第三节 职场女性养心术

第四章 女人要如何宠爱自己

第一节 享受自己的每个细节

第二节 做个优质女人

附录

<<做自己的华佗>>

章节摘录

第二章“好朋友”来的前前后后第三节“照顾好“好朋友”月经的7个红灯区在女性的世界中，除了大多数女性的正常月经之外，在日常生活中，还存在着一些比较特殊的月经。

以下就是我们不可以忽视的7个月经“红灯区”。

1.绝经绝经就是在女性经历了生育力旺盛的青壮年时期后，卵巢功能便开始自然衰退，同时，性激素分泌也在不断的减少。

如果到了一定限度，子宫内膜不再发生周期性脱落出血，那也就没有了月经。

最后一次月经称为绝经。

在我国，妇女绝经的平均年龄是49.5岁，80%的人通常是在44~54岁。

绝经前，往往有一个过渡时期。

在这个过渡期，月经就会特别的不规则，此时还会有一些特别不健康的症状，如头痛、低烧、眼睑水肿、乳房胀痛、腰酸背痛、口渴、口腔黏膜溃疡，情绪十分的不稳定。

那么女性在月经期间，除了要自己调整心理状态外，还可在医生的指导下，适当补充雌激素进行治疗。

中医认为本病与肾精枯竭、阴阳失调、气血失和有关，可试用麦斛地黄汤。

在一些西方国家的女性也采取人为方法使月经停止，叫“人工绝经”就是为了避免这一过渡时期心理和生理的变化。

其实，施行这种绝经术对女性身体有伤害，目前专家的争论也是相当大的，所以这个不宜提倡。

2.初潮首次来月经，医学上称为“初潮”。

人类的生殖系统，出生后会有很长时间内就处在“休眠”状态。

但随着生长的不断发育，通常女孩在十三四岁左右，就会出现月经来潮。

“初潮”是女性青春期到来的非常重要的标志。

部分少女初潮后一段时间，月经周期可能会不是特别的规律。

其主要原因是，月经周期调节功能不是十分的稳定，而且还容易受到内外因素的影响，体质、情绪和环境改变等影响，同时一定要注意心理疏导和卫生保健。

3.激经通常情况下，怀孕以后卵巢停止排卵，就不会再来月经。

但有极少数妇女怀孕早期还是会仍有少量月经一样的阴道流血，称为“激经”。

传统医学认为，这种现象是因气血过盛引起。

而现代医学研究认为这与体内激素水平高低有关。

在女性怀孕初期，体内孕激素水平相对来说比较低，子宫蜕膜的形成还不完善以致出血，则被误认为是“月经”。

这种现象一般都不会超过怀孕后4个月，而且对母亲及胎儿无不良影响。

4.暗经会有个别育龄女性有这个情况出现，虽然有卵巢和子宫内膜的周期变化，但却没有经血流出，这种情况就被称为“暗经”。

暗经虽然对生育不会产生影响。

但是，这种情况也是非常少见，那就必须要经过医院专科医生全面检查才能确定。

5.闭经闭经就是我们通常所说的不来月经，闭经也有不同的种类，通常情况下，我们就把年满18岁尚未来月经者就“闭经”的，称作原发性闭经；把除了怀孕、哺乳和绝经期，原来有过月经，之后不知道是什么原因又停止了，持续3个月以上者，称为继发性闭经。

引起闭经的原因有很多，如全身性疾病、环境改变、精神刺激都有可能影响卵巢功能。

还有某些生殖器官病变或者发育异常通常也是会引起闭经的。

如果遇到闭经这种情况，要尽快去医院做检查，尽早去查清原因，而且还要及时接受治疗。

千万不可以耽误了治疗时间，如果耽误了治疗时间，那就会影响到治疗效果，最严重的就是可能会影响到生育。

如果是属于青春期的闭经的话，首先就必须注意经期卫生，其次，经期的保暖工作也是十分重要的。

要慢慢地消除紧张因素，而且还要合理的安排学习和生活，营养状况也需要做改善，在青春期的时候

<<做自己的华佗>>

一定要停止不科学的减肥。

如果是做到了刚才所说的，那么还可以配合通经、调节内分泌、促进排卵等治疗措施。

那如果是以上的治疗方法都没有效果的话，就要通过药物来恢复人工周期。

6.倒经有的女性每当月经来潮时，就要出现口中咯血、鼻腔出血甚至外耳道流血、眼结膜出血或便血。

这在医学上称之为“代偿性月经”，我们俗称为“倒经”。

其原因也是各不相同的，如鼻腔出血，是由于鼻中隔前下方，毛细血管网特别丰富，表浅而脆弱，极易发生出血。

有些人的鼻黏膜对卵巢雌激素水平变化十分敏感，受其刺激，发生充血、肿胀，甚至像子宫内膜一样，当雌激素水平骤然下降时便发生出血。

还有的“倒经”可能是由于创伤或刮宫、剖腹产、子宫切除手术时，子宫内膜移位到肺部、胸膜、消化道和皮下组织等子宫以外的部位，与原位的子宫内膜一样受雌激素调节发生增生、脱落，这些在医学上被称为“子宫内膜移位症”。

月经来潮时，即会出现痰中带血或咯血、周期性血尿、呕血、便血及皮下出血等，绝经后才不再出血。

提醒大家，如果是发生“倒经”这种情况，那么就要及时去医院治疗。

7.痛经痛经在医学上称为原发性痛经。

通常大多数痛经是发生在初潮后1~2年内。

一般情况下，疼痛最早出现在月经来潮前12小时，行经一般也是第一天最疼痛，持续2~3天会缓解。

而且，会有不一样的疼痛程度，主要是集中在下腹部，还可放射到腰骶部和大腿内侧，痛经的同时还伴有恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等症状。

体格检查和仪器检查无器质性病变，那么就可采用口服止痛药、避孕药治疗，同时心理治疗也很重要。

<<做自己的华佗>>

编辑推荐

《做自己的华佗:女性健康枕边书》编辑推荐：女人不能阻止年龄的增长，但可以延缓容颜的衰老，女人不能停止岁月的脚步，但可以延长美丽的时光。

而健康不仅仅是美丽的前提，同时也是人生成功的前提。

健康的人生充满意义和乐趣，是生活的动力，也是人生富足的源泉。

而优雅的女人要美丽、要事业，更要健康！

谁说鱼和熊掌不可兼得？

《做自己的华佗》就让你体会健康和美丽双重收获的喜悦！

一部赋予女性生命活力的健康宝典，一本有益子女性身心健康的自助手册。

如果你是他，将其作为礼物送给心爱的她，等于给她美丽，赠她好心情，送她甜蜜爱意，如果你是女人，将其作为礼物送给自己，等于给自己宠爱，赠自己健康，送自己魅力人生！

<<做自己的华佗>>

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>