

<<女性健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<女性健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787538143478

10位ISBN编号：7538143475

出版时间：2005-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：池下育子 编

页数：227

译者：谢海雁

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>

<<女性健康枕边书>>

前言

你最近是否有发自内心的哭啊、笑啊或生气呢？

“工作太忙了，没有那么多的时间啊！”

“人际关系的压力太大，真想换一种表情呀！”这样的情况你也经历过吧？

现在因为心理及身体的失衡而烦恼的女性日益增多。

到我的诊所来就诊的女性有很多是“因为工作上的压力而毁掉了身体”或“因为生病而心情极度低落”。

“心理与身体”从根本上来讲。

这两者是不能分开来考虑的。

身体的健康状况受损。

也会影响到心理状态。

如果患有心理疾病，也会影响身体的健康。

女性中心理因素与身体因素的关系比男性要强。

为什么呢？

这是因为女性激素对身体与心理两方面都有直接的影响。

女性激素对月经以及生育等女性特有的功能有重要的影响。

更在于女性的心理方面有决定性的作用。

女性激素在使女性更有女人魅力方面是必不可少的。

女性激素分泌不正常。

则有可能成为妇产科的一种疾病。

了解女性激素的作用对女性的健康非常重要。

本书将用各种方法介绍女性的生理状况。

其中对女性激素的作用尤为关注。

将用较多篇幅重点介绍。

身体与心理。

无论哪一方面感到有麻烦时。

要养成这样思考的习惯：“我的激素在正常工作吗？”

”

<<女性健康枕边书>>

内容概要

了解女性激素的作用对女性的健康非常重要。

本书将用各种方法介绍女性的生理状况，其中对女性激素的作用尤为关注，将用较多篇幅重点介绍。

身体与心理，无论哪一方面感到有麻烦时，要养成这样思考的习惯：“我的激素在正常工作吗？”

女性的身体比较脆弱，但保持健康亦非难事。

首先要摆脱精神上的重负，试着把感情直接表露出来。

本书通俗易懂地介绍了女性的生理特点、引人注意的不适症状、羞于向人启齿的症状、引起所有人关注的年龄的增强，以及妇产科的各种疾病。

如果能促使女性读者们了解“性”，并从本书中找到保养身体的小窍门，作者将感到十分荣幸。

<<女性健康枕边书>>

作者简介

池下育子，妇产科医生。

银座池下女性诊所院长。

在诊治女性特有的疾病以及进行安慰治疗方面有一定的建树。

在其诊所就诊的多为年轻的工作女性。

本书根据池下育子在与那些因为公司及人际关系的压力而烦恼的女性的谈话中所提出的建议整理而成。

对和女性身心相关的麻烦事，给予了

<<女性健康枕边书>>

书籍目录

第一章 你真正了解自己的身体状况吗？

第一部分 月经教给我们的知识 通过月经了解身体的生物节律 排卵与月经的发生机制 正常的月经是什么？

正常月经的表现 按照月经周期变化计划 无论如何都想错开月经期 度过灰色日的方法 有关药茶的建议 绘制基础体温表 基础体温表附加的5个项目 从基础体温表了解理想的月经类型 激素与月经、基础体温的关系 从基础体温表了解妊娠及避孕的时机 从基础体温表了解可能受精的时期 从基础体温表了解身体的报警信号 从基础体温的类型所得到的信息 第二部分 月经所要注意的信号指南 图表1 在月经中需要注意的信号1——无月经及月经过少 图表2 在月经中需要注意的信号2——月经过多 图表3 在月经中需要注意的信号3——月经中及月经前后的不适症状 图表4 非经期以外的出血所告知的信号——有不正常出血 图表5 白带所告知的需要注意的信息——白带的量及颜色的异常 月经频发 月经稀发 月经过多、过长 月经过少、过短 原发性无月经 继发性无月经 经前综合征 PMS引起的女性不适时期 痛经 缓解痛经的体操 第三部分 认识女性身体的激素 激素作用的途径 女性的两大激素会增加女性魅力吗？

掌握女性生活周期的关键的激素 女性激素生命的循环.....第二章 你认真地对待身体的主诉了吗？

第三章 你了解女性特有的疾病吗？

第四章 你爱惜自己的身体吗？

<<女性健康枕边书>>

章节摘录

就像不同的人有不同的相貌和性格一样。

月经也是因人而异的。

我们想知道的是：什么样的月经有可能是疾病的表现？

“我的月经好像多一些”，这样想的人似乎很多。

那么正常的月经是什么样的呢？

初潮（初次月经）的平均年龄是12岁左右，但在15岁左右也是正常的。

在初期，月经的周期和量不稳定，直到4~5年后才会形成一定的规律。

形成规律后，月经的状态也有个体差异。

月经周期从本次月经开始到下一次月经开始，共约28日，25~38日也很正常。

如果错过了预定周期前后2-5日也是正常的。

而且也有因精神压力而错过周期的可能性。

月经期约为3~7日，月经量为50~120 d，最多时，1天中每2小时更换一次卫生巾，这样的情况是正常的。

月经的颜色并不像手指被刀割破时流出的血那样鲜红，而是暗红色的，中间混有小血块。

这是子宫内膜或分泌物等细胞成分与月经血混在一起形成的。

但是如果血块过多，虽然十分小心但仍然会弄脏内裤的话，则可能是月经过多了。

在月经前及月经中有很多人有不适应症状。

在这些症状中出现最多的是腹痛。

此外，还有腰痛、头痛、嗜睡、烦躁、恶心、呕吐、头晕、轻度抑郁等症状。

<<女性健康枕边书>>

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:<http://www.tushu007.com>