

<<养好卵巢女人不老>>

图书基本信息

书名：<<养好卵巢女人不老>>

13位ISBN编号：9787542749307

10位ISBN编号：7542749307

出版时间：2011-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：王必勤 编

页数：175

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>

## <<养好卵巢女人不老>>

### 内容概要

你的脸上开始出现色斑了吗？

你的皮肤开始衰老了吗？

你经常月经异常吗？

你经常莫名的潮热多汗、心烦易怒吗？

你经常严重失眠、心慌多疑吗？

其实这一切的变化都与卵巢功能息息相关。

本书将为你一一解开卵巢健康之间的秘密！

## <<养好卵巢女人不老>>

### 作者简介

王必勤，北京中医药大学东直门医院主任医师硕士生导师从事妇科临床、教学、科研工作26年，工作卓有成就，中西医结合治疗妇科疾病，尤其擅长治疗月经不调，不孕不育，卵巢功能减退等。多次被评为优秀医生和优秀教师。曾任中华妇科学术委员。参与编写并担任副主编的著作6部，发表论文近20篇。

## <<养好卵巢女人不老>>

### 书籍目录

#### Part 1 绝世红颜源于卵巢

- 揭开卵巢神秘面纱的自白书
- 卵巢雌激素，让女人活得有“味道”
- 不可忽略的卵巢衰老症状
- 测测你的卵巢年龄

#### Part 2 美丽易逝，走出伤害卵巢的人群

- 月经来潮过早者
- 绝经过晚者
- 得过卵巢疾病者
- 小时候得过腮腺炎者
- 得过子宫附件炎者
- 子宫切除者
- 一生未孕者
- 从未哺乳者

#### Part 3 小心卵巢警报，不做年轻老女人

- 脸上色斑激增
- 除去病理原因外的脸色不良
- 莫名而长期的胃痛、腹胀
- 痛经也许是卵巢囊肿惹的祸
- 长期月经异常、气血虚弱
- 莫名潮热多汗
- 突然急速发胖
- 身体突然多毛
- 乳房松软萎缩
- 阴道突然变得干涩
- 性交时感到疼痛
- 失去性生活的兴趣
- 经常情绪不稳，心慌多疑
- 严重的失眠
- 无法孕育宝宝
- 更年期提前

#### Part 4 种种伤害卵巢的行为，你该向美丽检讨

- 每天饮用大量咖啡
- 很少吃豆类食品
- 过量食用乳制品
- 过度吃减肥药
- 经常久坐不动
- 不当的运动
- 过激性行为
- 长期精神压抑
- 长期吸烟酗酒
- 经常服用避孕药
- 过度节食减肥

#### Part 5 不同时期的关爱，呵护卵巢一生

- 儿童期——卵巢最重要的呵护期

## <<养好卵巢女人不老>>

青春期——发育的卵巢增添你的美丽  
婚育期——成熟的卵巢为你的风韵驻足保鲜  
更年期——衰退的卵巢需要更多关照  
老年期——补充雌激素养护卵巢

Part 6 4周年轻10岁的神奇卵巢保养术

第1周：保养卵巢从清洁、排毒开始

第2周：善待内脏，从根基上养护卵巢

第3周：回归主题，增加你的卵巢元气

第4周：巩固卵巢的保健

Part 7 医生邮箱，卵巢常见问题在线解答

Part 8 保养卵巢必吃的黄金食物

## <<养好卵巢女人不老>>

### 章节摘录

版权页：插图：性交疼痛是指夫妻性交时感到不适甚至疼痛。

疼痛部位有时仅在外阴部，有时在阴道内，有的还会影响下腹部、腰部、背部，疼痛持续时间也有长有短。

如果一旦发生了这种情况，而不及时检查治疗，不仅会影响夫妻间的正常性生活，还会影响彼此的感情。

引起性交疼痛的原因很多，除了生殖器官和泌尿系统的各种疾病以外，还与女性的卵巢疾病有关。

例如卵巢巧克力囊肿，它是子宫内膜异位症中最常见的一类，由于这种囊肿内滞留的陈旧血瘀如巧克力糊状的颜色，故称它为巧克力囊肿。

患了巧克力囊肿的女性常有痛经、性交痛、经血量改变等症状。

性交时会感到剧烈的疼痛，甚至会出现月经增多、经期延长或经前点滴出血。

囊肿一旦破裂，可伴有剧烈的刀割样的下腹痛，呈急腹症症状。

疼痛常从一侧开始，后扩散至全下腹，其剧烈程度常常超过其他原因引起的妇科急腹症，并往往伴有肌紧张、反跳痛等腹膜刺激征。

另外，性交疼痛也有可能是卵巢肿瘤引起的。

卵巢良性肿瘤约占95%，恶性肿瘤占全部妇科肿瘤的5%。

一般来说，良性卵巢肿瘤并不影响性功能。

<<养好卵巢女人不老>>

编辑推荐

《养好卵巢女人不老(畅销升级版)》是图说生活之一。

<<养好卵巢女人不老>>

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>