第一图书网, tushu007.com

<<拔罐刮莎养生术>>

图书基本信息

书名：<<拔罐刮莎养生术>>

13位ISBN编号：9787801746269

10位ISBN编号：7801746260

出版时间：1970-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：牛林静，陈永超 著

页数：335

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

前言

“女人是世间最美丽的花朵，是造物主所有创造中最迷人的诗行。
”在这个追求健康、追求个性、追求时尚的时代里，作为半边天的女性已开始专注如何完善自己，使自己在生活中永远保持最完美的姿态。
每一个女人都有一个属于自己的世界，只要找到了真正属于自己的世界，女人自身的价值才会更好地体现出来。
在生活中，很多女性都努力追求人生的友情、爱情、婚姻、家庭、事业、健康等等。
那么怎样才能做一个魅力四射的女人，做一个丈夫迷恋的女人，做一个充满母爱的女人，做一个善于理财的女人，做一个精明能干的女人呢？
打开本书，在袅袅清茶或幽幽咖啡的清香里捧读，你会领略到作为女人的每一缕阳光。
在这里，有你想说而难于启齿的话；在这里，有许多公开的秘密，也有许多秘密的公开；在这里，有你想知道而还不知道的事情。
这是一部女人生活的百科全书，关于女人的事，应有尽有。
本书以通俗优美的语言，紧紧围绕现代女性的生活，从时尚、新潮处着眼，为女性朋友指出了一些切实可行并行之有效的方法，内容涵盖了女性身体、青春恋爱、新婚生活、婚姻家庭、科学育儿、教育子女、家庭理财、化妆美容、健美瘦身、服饰打扮、休闲娱乐、中老年保健、饮食营养、养生防病等女性生活中方方面面的知识，这些信息都能引导你将生活的每一刻化为无限的快乐、满足与爱，具有强烈的时代感、亲切感，是广大女性朋友了解自身生理、表现青春靓丽、欢度浪漫时光、营造温馨家居、享受幸福生活、消除种种烦恼的知心朋友。

内容概要

《生男生女怀孕百科》寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧，一目了然地介绍了生男生女法、孕前知识、孕期分娩及产后知识，对怀孕前的准备与禁忌、如何判断自己怀孕、怀孕期间的保健，以及有关分娩前后孕产妇所应注意的事项和可能出现的问题等，都有详细的阐述和说明。
内容点点滴滴，温情实实在在，细细品味，一定会让您梦想成真。

书籍目录

第一篇 女性生理篇一、女性身体初长成1．身高和体重显著增长2．第一性征——生殖器官逐渐发育成熟3．出现第二性征——进入青春期二、男女有别天注定1．骨骼2．肌肉、脂肪3．皮肤4．生殖器官5．生理功能的特殊性三、掀起私密处的盖头来1．女性的外生殖器2．女性的内生殖器3．处女膜——保卫阴道的卫士4．子宫一育子的宫殿5．卵巢生命的原始基地6．输卵管——生命的孕育之路四、乳房——一生难解的情结1．女性乳房的特征2．女性乳房的构造3．女性乳房发育的4个阶段4．青春期的乳房保健5．女性乳房不一定完全对称6．正确佩戴胸罩7．青春期出现乳房肿块的处理8．青春期女孩泌乳的处理9．乳房偏小不会影响以后婚育五、月经——喜怒哀乐半生缘1．月经是怎么回事月经出现的正常时间月经周期的规律月经的经量、经色和经质月经期可能出现的身体反应月经期体育锻炼的好处月经期体育锻炼的注意事项月经期的饮食调养月经期的饮食宜忌月经期乳房胀痛的原因11．月经期患生殖道感染的处理12．月经期保健的注意事项六、做好外生殖器保卫战1．重视性器官的卫生2．清洁外阴3．预防外阴感染七、初碰女性的性敏感区1．女性的性敏感区2．女性最敏感的性感部位第二篇 青春恋爱篇一、找到真正Mr．right1．少女择偶心理类型2．画出心中的白马王子3．主动出击又何妨二、考本爱情驾照1．重新认识你的男友2．完美女友必备手册3．第一次亲密接触4．恋爱中的女人，勿踩“雷区”5．爱情发展阶段三、爱情成长的香料1．尊重2．忠诚四、孤独梅花心语——单相思与失恋1．封杀可恶的单相思2．勇敢面对失恋第三篇 新婚生活篇一、不容逃避的婚前检查1．婚检是优生的第一道关口2．婚前检查的主要内容3．女性不要忌讳性器官检查二、细致周详的婚前准备1．做个成功的爱人2．选择最佳的结婚年龄3．合理安排婚期4．哪些疾病暂时不能结婚5．哪些疾病可结婚但不可生育三、必须关注的“花烛”之夜1．新婚之夜新娘的准备2．克服新婚之夜的恐惧心理3．新婚性生活处女膜破裂出血4．新婚第一次性交“未见红”四、“性”福生活中的敏感话题1．爱液在性生活中的作用2．女性在性爱中呻吟的原因3．新婚期性交后阴道出血的原因4．防治新婚期性交后阴道出血5．新娘会发生房事晕厥症6．性交疼痛或性交不适7．性生活后会发生腹痛8．性生活后会出现乳房疼痛9．新娘对精液过敏10．性爱过程中的性红晕11．女性性高潮的具体表现12．性生活中不同阶段的不同心理体验13．女性性冲动的特点五、夫妻间的性爱“艺术”1．打造和谐的性生活2．性生活对女性的益处3．抚摸和拥抱使性爱得到升华4．最常用的性交体位5．不同体型的女性适合采取的性交体位6．不同心理状态的女性适合采取的性交体位……第五篇 优生优育篇第六篇 科学育儿篇第七篇 家庭教子篇第八篇 家庭理财篇第九篇 中老年生活篇第十篇 健美瘦身篇第十一篇 身体护理篇第十二篇 服装首饰篇第十三篇 魅力礼仪篇第十四篇 生活宜忌篇第十五篇 休闲娱乐篇第十六篇 防病治病篇

章节摘录

插图：3.出现第二性征——进入青春期由于第二性征的出现，男女在外形上出现了明显的差异。
女性第二性征表现为与男性完全不同的特点：皮肤细腻；喉结不突出，声音尖锐，音调较高；乳房丰满而隆起；女性阴毛在耻骨联合上呈倒三角形分布，而男性则呈菱形分布。
骨盆横径增宽，皮下脂肪增多，使胸部丰满、臀部变圆，腰部则相对较细，肢体柔软丰满，呈现出女性特有的体态曲线。
短短几年时间，一个童稚的小女孩就变成体态婀娜的大姑娘了。
女性第二性征，主要表现在以下几个方面的发育上：（1）乳房乳房发育为第一个“信号”。
通常在10岁左右，女孩子一侧或两侧乳头会像芽苞一样突起，继之乳房也稍见膨隆，摸上去内部有一个质地稍硬的块状物，这说明乳房内腺体开始发育，这时会伴有隐约的胀痛感。
到12～13岁时，乳头周围一圈似铜钱大小区域的皮肤，颜色逐渐由淡褐色变为深棕色，这就是乳晕。
乳房在这时由于导管部分的发育增生显得更为隆起。
一般16～17岁左右，乳房发育成熟。
不过从外观来看，乳房的大小有着较大的个体差异，但其功能与其体积大小不一定成正比，有的乳房看上去很丰满，对女性形体的曲线美起着突出的作用。
也有的女性乳房平时看来不太隆起使女性身体的曲线美受到影响。
不过小乳房到了哺乳时，在有关内分泌激素的作用下，也照样能分泌足够的乳汁哺育婴儿。
所以，乳房较小的女性，不必担心哺乳时缺奶。
（2）阴毛女孩阴毛的出现，约在乳房开始发育后半年至1年，也有少数女孩在乳房发育前开始出现阴毛，这也是正常现象。
阴毛最早出现在阴阜处，毛量少，短而细，以后逐渐向上及两侧大阴唇处蔓延，至性成熟期，可越出耻骨联合（即下腹部正中所触及的一块骨骼），呈倒三角形分布。
此时，阴毛也变得更加粗而长，颜色黝黑。

编辑推荐

《现代女性生活百科》：寻找生活中的智慧、送给女人最好的礼品。
什么样的女人最美丽？
什么样的女人最讨人喜欢？
女人如何去养颜？
女人如何才健康？
如何做完美妈妈？
这里有许多你想知道但还不知道的问题，有许多秘密的公开，也有许多公开的秘密。

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