

<<女性私人医生手记>>

图书基本信息

书名：<<女性私人医生手记>>

13位ISBN编号：9787802552906

10位ISBN编号：7802552907

出版时间：2009-9

出版时间：企业管理出版社

作者：林一

页数：290

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>

## <<女性私人医生手记>>

### 前言

了解自己，关爱自己，是每一个女性健康快乐生活的根本。

女性爱自己，首先要关注自己的生活，关注自己的身体健康。

当今女性的健康观念亟待升级，固守传统的东西，可能会给你带来伤害。

研究发现，我们曾经奉为经典并照行不悖的健康观点其实存在很多谬误。

随着医学技术的提高及人们对自然、自身认识的深入，医疗保健和健康生活的观念也在不断更新和发展，接纳一些新的健康观念对于不断调整你的生活方式会大有益处。

中华医学会新近举办了一次中华女性健康调查。

调查结果显示，妇科炎症高发、对待人工流产态度轻率、对待体检不够重视以及妇科保健常识匮乏等四大危险极大地影响着女性们的生活质量，甚至威胁着她们的生命健康。

到底是哪些因素让现代女性面临越来越多的疾病威胁？

女性生活节奏快、工作压力大、家庭负担重，精神时常处于紧张状态，很多人饮食不科学也不够规律，特别是职业女性又长期缺乏运动，这些都可能导致妇科疾病的发生。

除了这几项，最主要的影响来自现代女性意识观念的变化，以及随之而来的生活方式的改变。

在患者中，常见的是阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、卵巢肿瘤、子宫肌瘤等。

遗憾的是，一些人并不把这些当成病。

## <<女性私人医生手记>>

### 内容概要

生活中，很多女性在意自己的外表的美丽，而忽略了对自己身体的关爱，本书全面地介绍了女性在生活中应该注意的健康细节，使你对健康有一个全面的认识，树立你的正确健康观念，帮助你管理健康、呵护你的生活，让女性在美丽的同时，还有健康的身体。

## <<女性私人医生手记>>

### 书籍目录

前言第一章 了解自己,才能爱护自己 1.内分泌——身体内的魔法石 2.照顾好你的“老朋友” 3.经期卫生很重要 4.月经异常——健康的红灯 5.闭经可能意味着多种疾病 6.外阴瘙痒可能预示着多种疾患 7.保持阴道的生态平衡 8.女性心中的难言之痛——阴道炎 9.功能性子宫出血要及时治疗 10.乳房护理需精心 11.绝经期要做好准备 12.更年期健康预备 13.白带——妇科疾病的信号灯 14.子宫——女人健康一生的密码 15.肾虚让女人不再美丽第二章 吃出健康,吃出美丽 1.吃什么,怎么吃,都很重要 2.营养均衡是女性健康的前提 3.注意身体营养信号 4.女性更需要钙质 5.拒绝贫血,从丰富你的铁开始 6.不吃早餐不是好习惯 7.一日三餐营养接力棒 8.精心呵护女人的胃 9.不良饮食习惯易导致便秘 10.吃水果,做健康美人 11.健康地吃零食 12.能够排除体内毒素的饮食 13.点击健脑食物第三章 懂得呵护自己,永葆青春 1.美丽从好好洗脸开始 2.肌肤——因健康而“色变” 3.走出美容观念的误区 4.阳光使女性皮肤过早衰老 5.运动不慎易引发皮肤病 6.去除粉刺要谨慎 7.护肤应遵循简单化原则 8.玉手的健康呵护 9.爱护自己的颈部 10.秀发的健康密码 11.健康女人睡出来……第四章 美丽女人从健身开始第五章 女性常见病的预防和治疗第六章 心理健康,和谐情感第七章 做性福女人第八章 做个健康快乐的妈妈

## &lt;&lt;女性私人医生手记&gt;&gt;

## 章节摘录

调节内分泌主要从饮食、运动上入手，必要时辅以药物治疗。

要养成良好的饮食习惯，多吃新鲜果蔬、高蛋白类的食物，多喝水，补充身体所需的水分，同时多参加各种运动锻炼，还要有科学的生活规律，不要经常熬夜，以免破坏正常的生理规律，造成荷尔蒙的分泌失衡甚至不足，进而引发其他疾病，同时要注意休息、睡眠充足。

我国传统中医认为，人体气血不正常容易导致气血运行失常，出现痛经、月经失调或子宫肌瘤等问题。

中医针对内分泌治疗主要以中药调理为主，根据每个人的身体情况进行辨证施治，看其属于寒、风、暑、湿等外邪中的哪一类，根据实、虚、阴、阳、气、血等进行不同调理，中药可清除体内代谢淤积、平衡女性气血，使内分泌系统恢复正常运行，一般通过调理气血、化瘀散结进行中药调理。

同时，中医认为，人的精神心理状态严重影响内分泌的状态。

《黄帝内经》反复论述了不良的精神心理状态对人体脏器所造成的损伤，认为“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧悲伤肺”、“恐伤肾”。

情绪好坏会直接影响到人体雌激素等的分泌。

女性因为特殊的生理及心理特性，也会出现独特的情绪表现，她们因为较易受到外界环境的影响，经常出现焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪，所以要主动调节情绪，保持稳定的情绪和心境，以减轻特殊生理周期前后皮肤的变化，保持良好的精神状态。

当然，还要保持规律的生活和充足的睡眠，尤其是在月经、更年期等特殊的日子，更要注意及时转移自己的不良情绪。

下面介绍几种简单易行的调节内分泌的办法，让你轻松解决这一难题。

1. 多吃黄豆和豆制品黄豆和豆制品中含有大量的植物雌激素，在预防乳腺癌方面扮演着重要角色，尤其是黄豆，可以改变体内激素的分泌。

## <<女性私人医生手记>>

### 编辑推荐

《女性私人医生手记》：美丽对女性来说是重要的，但女性在追求美丽、成功的同时，一定不要拿健康作赌注。

健康是每个人自己的事情。

一本女性必备的私房书给女性温馨专业的呵护有健康才有魅力，有健康才有将来。

全方位关注女性生活，呵护女人的私人健康。

<<女性私人医生手记>>

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>