

<<给女人的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给女人的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787122083326

10位ISBN编号：7122083322

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业

作者：她品

页数：226

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>

## <<给女人的健康枕边书>>

### 内容概要

女性身体是特殊而娇贵的。

正常女性一生都要经历怀孕期、哺乳期、绝经期这几个阶段对女性的健康有很大影响，如果不注意保养就可能罹患卵巢囊肿、阴道炎、子宫内膜异位症、宫颈糜烂、乳腺疾病等女性特有的疾病。

而职业女性作为一个特殊群体，在努力工作构建美好生活的同时，也容易不经意间患上各类职业病，比如颈椎病、咽喉炎、静脉曲张、电脑肘、脱发、贫血等。

《给女人的健康枕边书》为女人精心绘制了一幅女性健康地图，按照健康总论、卵巢、子宫、乳房、女性泌尿系统、职场女性如何关爱自身、怀孕全流程等来进行讲解，告诉女性该如何预防疾病、治疗疾病、护理疾病，如何从表象来判断疾病，又应树立怎样的健康养生观念。

使忙碌的现代女性对自己的身体状况就能够做到心中有数，出现疾病征兆能够及早着手，有目的地预防、护理和治疗。

## <<给女人的健康枕边书>>

### 书籍目录

第一章 女人健康总论 1.你的脸色泄露了你的身体情况 2.基础体温,把握女性健康的金钥匙 3.“滋阴补血”是女人-生要做的事 4.女性健康源于良好生活方式 5.女性-定要注意保暖 6.肾是女性身体的树根 7.体质衰退是百病之源 8.扫除体内“垃圾”,做好身体环保

第二章 女人身体艳图 卵巢篇 1.初步认识卵巢 2.卵巢-生变迁 3.保健卵巢需要日积月累 4.关于卵巢的几个错误认知 5.卵巢早衰,女人魅力不再 6.让女人坐立不安的卵巢炎 7.别把卵巢破裂当作阑尾炎 8.有多少肿瘤来自卵巢 9.体毛重,警惕多囊卵巢综合征 10.女性的隐形杀手—卵巢癌

子宫篇 1.初步认识子宫 2.健康子宫-生呵护日志 3.女人要学会为子宫保暖 4.健康子宫有六怕 5.学会观察白带,提防子宫疾病 6.子宫肌瘤从自查做起 7.喜欢“出轨”的子宫内膜 8.宫颈炎、宫颈糜烂的预防之道 9.两种常见子宫癌症 10.通往子宫的阴道及其常见病症 11.女性注意小心宫外孕

乳房篇 1.初步认识乳房 2.观乳房形状,知乳房健康 3.影响乳房的内分泌激素 4.乳房-生的呵护大计 5.选对内衣很重要 6.哺乳,不只对宝宝有益 7.乳房保养的经络按摩法 8.“揪”出乳房常见病 9.全面解读乳腺增生 10.乳腺癌—女性致命杀手 11.良性、恶性乳房肿块的鉴别方法

泌尿篇 1.初识女性泌尿系统 2.女性容易患泌尿系统疾病 3.尿液——女性健康的放大镜 4.女性血尿是怎么回事 5.谁说尿道综合征挥之不去 6.泌尿系统结石知多少 7.结石黑名单之首—肾结石 8.肾积水威胁女性健康 9.提防膀胱病变 10.小心减肥减出肾下垂 11.中医帮你赶走泌尿疾病 .....

第三章 女人好孕地图 第四章 职业女性健康地图

## <<给女人的健康枕边书>>

### 章节摘录

插图：可以说，卵巢是女性最重要的生殖腺体，它有自身的形成、发展、成熟、衰老的生理规律，一般不受人因因素的干扰。

当然，如果能对其加以正确、细心的保健与呵护，卵巢就能更健康，并延长“工作时间”，减少患病的概率，对维持女性生理活动和女性美作出更大的贡献。

怎么做好保健呢？

一些美容医院推出的精油按摩养巢的美容项目可以吗？

其实，这只不过是商家的炒作而已，在医学上是没有科学根据的。

因为卵巢位于子宫底的后外侧，在肚皮上不可能按摩到这个位置，如果能摸到，那就要格外小心了！说明卵巢有了异常，那非但不能按摩，反而要立刻就医，至于说到精油渗透到卵巢更是值得怀疑。

所以卵巢保养不如卵巢保健，而卵巢保健，其实就源于日积月累的生活中。

卵巢功能衰退的快慢程度因人而异，不但和遗传因素、疾病有关，更与个人情绪相关。

有些女人成天愁眉苦脸的，思虑过多，这种负面情绪会干扰卵巢排卵，影响卵巢的正常功能，不仅导致孕育困难，久而久之，也会使卵巢的健康状况受到影响。

另外，有些女性一到中年，看到自己皮肤松弛、皱纹增多、身材走形，就被一种恐惧情绪笼罩着，也容易搅乱卵巢的正常功能，还容易被卵巢囊肿等疾病侵袭，所以步入中年的女性应努力保持心态平衡，把它当成一种自然现象，以积极的态度来应对工作和生活，提升自我价值感。

善感型的女性不妨在生活中刻意营造好心情，比如投入一项新鲜有趣的事情中，多和年轻人聊天，吸收一些新信息；学一门乐器；养几盆花；户外远足等，都对调整情绪有很大帮助。

## <<给女人的健康枕边书>>

### 编辑推荐

《给女人的健康枕边书》：中国保健协会副理事长吴大真教授倾情推荐了解自己的身体，找到养护生命之花的健康之道。

卵巢篇，子宫篇，乳房篇，泌尿篇，女人健康总论，职业女性健康地图女人身体地图女人好孕地图。每个女人都要有一张健康地图《给女人的健康枕边书》献给美丽的女人们，女人，有健康才美丽。

<<给女人的健康枕边书>>

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>