

<<中年女性保健指南>>

图书基本信息

书名：<<中年女性保健指南>>

13位ISBN编号：9787508259840

10位ISBN编号：750825984X

出版时间：2010-3

出版时间：金盾

作者：张胜杰

页数：343

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>

## <<中年女性保健指南>>

### 内容概要

本书以问答的形式，简要介绍了中年女性的生理和心理特点，重点阐述了中年女性的运动保健、饮食保健、四季养生保健、形体保健、生活起居保健及常见病防治的相关知识。其文字通俗易懂，内容丰富，科学实用，可作为中年女性个人和家庭自我保健的常备用书，也可供基层医务人员参考。

## <<中年女性保健指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 中年女性生理特点及调适 一、生殖、泌尿系统 1.骨盆是由什么组成的？

- 2.女性一生中子宫有什么生理变化？
- 3.正常月经具备哪些特点？
- 4.怎样判断月经过多或过少？
- 5.为什么说生理性闭经属正常现象？
- 6.病理性闭经的发生原因有哪些？
- 7.哪些原因可以引起痛经？
- 8.为什么心情不愉快会影响月经？
- 9.如何注意月经期的调护？
- 10.如何通过运动和饮食改善经前综合征？
- 11.为什么妇女太胖、太瘦都会发生月经不调？
- 12.怎样区别生理性白带和病理性白带？
- 13.功能性子宫出血有何特点？
- 14.什么情况易引起接触性出血？
- 15.绝经期综合征有哪些表现？
- 16.为什么绝经期妇女还须避孕？
- 17.绝经期妇女采取什么方式避孕较好？
- 18.绝经期妇女为什么容易发胖？
- 19.绝经期女性有哪些常见病？
- 20.中年女性尿路感染的常见原因有哪些？
- 21.中年女性卵巢囊肿有哪些临床症状？
- 22.怎样区别良性或恶性卵巢肿瘤？
- 23.中年女性宫颈病变有哪几种类型？
- 24.中年女性如何正确对待宫颈炎？
- 25.中年女性子宫肌瘤的临床症状有哪些？
- 26.什么是阴道炎？
- 27.什么是细菌性阴道炎？
- 28.什么是滴虫阴道炎 29.念珠菌阴道炎的临床症状有哪些？
- 30.念珠菌阴道炎反复发作的原因是什么？

#### 二、乳腺和消化、神经系统 31.乳腺增生的原因与临床症状有哪些？

- 32.乳腺增生的易患人群有哪些？
- 33.易患乳腺癌的人群有哪些？
- 34.如何通过乳房皮肤的改变来识别乳腺癌？
- 35.中年女性如何做到早期发现乳腺癌？
- 36.乳房结核和乳腺癌如何鉴别？
- 37.如何自我检查乳房？
- 38.绝经期妇女常见哪些乳房病症？
- 39.什么是便秘？
- 引起便秘的原因是什么？
- 40.便秘的危害有哪些？
- 41.为什么中年女性易患胆囊炎？
- 42.胆囊炎的症状有哪些表现？
- 43.什么是焦虑症？
- 44.引起神经衰弱的因素及表现有哪些？
- 45.为什么女性患神经衰弱症高于男性？

## <<中年女性保健指南>>

46. 中年女性抑郁症有哪些特点？

47. 绝经期抑郁症是怎么回事？

48. 怎样克服绝经期抑郁症？

49. 绝经期出现失眠、记忆力减退是否说明患神经衰弱？

50. 绝经期出现头晕、头痛需要诊断吗？

三、血液、循环系统 51. 为什么中年女性要对贫血加以重视？

52. 如何对贫血进行自测？

53. 中年女性中哪些人易患缺铁性贫血症？

54. 为什么高血压病被称为“无声杀手”？

55. 造成心脏病的原因是什么？

56. 中年女性怎样自我测试早期心脏病？

57. 什么是糖尿病？

有哪些类型？

58. 糖尿病有哪些症状？

59. 什么是糖尿病的“黎明现象”？

60. 为什么中年人要预防白内障？

61. 为什么中年人要积极预防骨质疏松？

62. 哪些中年女性是骨质疏松的易患人群？

63. 骨质疏松的常见症状是什么？

64. 中年女性长黄褐斑与哪些因素有关？

65. 皮肤出现紫斑怎么办？

66. 为什么中年是癌症发病的高峰时期？

第二章 中年女性心理特点及调适 第三章 运动保健 第四章 饮食保健 第五章 四季养生保健 第六章 形体保健 第七章 生活起居保健 第八章 中年女性常见病症防治

## <<中年女性保健指南>>

### 编辑推荐

本书面向当代的中年女性，全面、系统地阐述了困扰中年女性朋友的各种生活、健康问题，以提高中年女性的自我保健能力。

此书从生理和心理的特点及调适、运动保健、饮食保健、四季养生保健、体型保健、生活起居保健及常见病症防治等8个方面，31个环节，近500个问题，做了深入浅出、简明扼要的科学解答。

<<中年女性保健指南>>

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>