## <<女性健康管理书>>

#### 图书基本信息

书名: <<女性健康管理书>>

13位ISBN编号: 9787538436419

10位ISBN编号:7538436413

出版时间:2008-1

出版时间:吉林科技

作者: 纪康宝 编

页数:240

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

### <<女性健康管理书>>

#### 内容概要

也许平时你对眼角的小皱纹都很在意,可是对身体发出的"危险信号"却并不是非常重视。 如果是这样,请你花2分钟时问,回答下面的12个问题,其中可能就有身体对你亮起的"红色信号灯"

没有任何明显的疾病,但皮肤颜色在慢慢改变?

感冒虽然好了,可是咳嗽却持久不愈?

每天刷牙时,牙龈都会多多少少出点血?

每个月的那几天还没到,乳房却有压痛的感觉?

最近,下腹部突然隆起,触摸时有坚实感,甚至有时能摸到肿块?

每个月的那几天,腹部疼痛都会很剧烈?

时常尿频、尿急、尿痛?

即便在温暖的春天,还会有手脚冰冷的烦恼?

并没有吃什么特别的食物,但经常觉得口渴不止?

由于长期伏案工作,背部经常疼痛?

不分时间地点地心跳加速,每分钟在100次以上?

头发突然大量或非常容易脱落?

如果你的身体出现了其中的一个或是一些问题,说明你的健康状态正在不知不觉中下降,为了把健康 牢牢握在手中,就从翻开这《女性健康管理书》开始吧!

## <<女性健康管理书>>

#### 作者简介

纪康宝,我国著名大众健康科普作家,成功策划2006年全国生活类畅销书《细节决定健康》《给老爸老妈的健康枕边书》等,因其作品通俗易懂、科学实用,深受读者的喜爱。被《中国图书商报》评选为2006年十大健康图书策划人。

## <<女性健康管理书>>

#### 书籍目录

女性生长发育特征第一章 女性的身体第二章 女性与性生活第三章 妊娠、分娩以及避孕第四章 关注身体健康第五章 让我们的身体更美丽主要参考文献后记

### <<女性健康管理书>>

#### 章节摘录

女性生长发育性第一节 新生儿期出生后4周内的婴儿被称为新生儿。

女婴的主要特征表现为:外生殖器:整个外阴呈圆形,大阴唇隆起,小阴唇与成人相比则较大且肥厚 ,阴蒂的发育也不成比例的增大,外阴及阴道组织较为肿胀;一内生殖器:阴道是一个狭长的管道, 阴道上皮有若干层细胞排列。

几周后,阴道上皮细胞即变薄。

子宫很小、输卵管弯曲、卵巢细长。

子宫、输卵管和卵巢都在腹腔内,到了10岁左右才开始降入骨盆腔内。

有的女婴,由于在母体的雌激素进入体内,引起子宫内膜变化。

出生后,由于血液循环脱离母体,血中性激素量迅速下降直至消失,因此个别新生儿出生后数日可能出现少量阴道流血,这种情况叫做假月经,一般持续1-2天就可自止。

此外,由于受母体激素的刺激,乳腺也会发生肿胀,甚至有少量乳汁溢出,这种情况一般在出生后8~10天达到最高点,2~3周后自行消退。

此时千万不要挤压,以免引起感染。

第二节 幼儿期和儿童期在儿童期,女孩的身高、体重增长迅速,生殖系统逐渐向成熟发展,但发育甚 慢。

阴道狭长,上皮薄,子宫较小,宫颈占子宫全身的2/3,子宫肌层很薄,输卵管细长,卵巢卵泡不发育

子宫、输卵管和卵巢位于腹腔内。

10岁左右,生殖器官下降入盆腔,卵巢开始有少数卵泡周期性生长和闭锁,但达不到成熟程度。

在女性激素影响下,开始出现一些女性特征:皮下脂肪在胸部、髋部、肩部和耻骨前面积聚,乳房开始发育。

在女性的儿童期,雌激素的分泌量非常少,内生殖器未发育。

8岁以后,雌激素的分泌开始增加,女性特征开始呈现。

第三节 青春期青春期是女性一生中身体和心理变化最惊人的时期。

从青春期开始,雌性激素分泌就非常旺盛,可以达到儿童期的8~10倍,并且在20~30岁左右时达到最高峰。

这段时期身体及生殖器官发育很快,第二性征形成并开始有月经。

# <<女性健康管理书>>

### 编辑推荐

《女性健康管理书》由吉林科学技术出版社出版。

# <<女性健康管理书>>

### 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