

<<呵护女性关注健康>>

图书基本信息

书名：<<呵护女性关注健康>>

13位ISBN编号：9787802507708

10位ISBN编号：7802507707

出版时间：2012-2

出版时间：张文娟 中国言实出版社 (2012-02出版)

作者：张文娟

页数：219

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>

## <<呵护女性关注健康>>

### 前言

现代女性承受着生活、工作以及情感的三重压力，再加上女性自身的生理特点，她们开始受到各种身心健康的困扰：肥胖、失眠、抑郁症、乳腺癌、卵巢囊肿、神经衰弱……这些疾病严重地影响着女性的健康，侵蚀着她们的容貌，控制着她们的生活。

而更令人遗憾的是，很多女性或是忙于事业无暇顾及，或是缺乏基本的健康意识任由疾病不断加重，甚至夺去她们美丽的生命。

然而，女性却是世上最美的一道风景，最不可缺少的一类人群。

女性顶起了世界的半边天，她们的健康关乎着世界的发展与繁荣；女性筑起了家庭的防护墙，她们的健康关乎着家庭的温暖与幸福；女性又是职场的润滑剂，她们的健康决定着职场的美妙与和谐。

因此，女性从来都不渺小，从来都是那么不可或缺，不要再轻视或忽略自己了，从现在开始，用心呵护自己的身心，关注自己的健康吧。

健康是女人最大最持久的资本。

美貌是表面的，随着年华的流逝，很快就会不复存在；财富是外在的，虽然能让你更加光鲜亮丽，却不是生存的根本；唯有健康，才能让女人焕发蓬勃生气，只有健康才能让女人貌美如花，只有健康才能让女人气质优雅，也只有健康才能保证女人一生的幸福。

关注女性健康不是一句空口白话，需要我们付出实际行动去呵护。

保证均衡的营养，女性才能从五谷杂粮中吸取精华，成就自己的健康体魄；拥有良好的作息，不要懒惰，让自己动起来，不要拼命，给自己一个安稳的睡眠，更要让出时间来给自己排毒，这样我们的身体才能拥有青春的活力；培养一个良好的心态，什么大风大浪都难以掀起内心的风暴，给心灵一片空间，让心来主宰世界，别让外在事物扰了内心的安宁；成就美丽自己的同时不要给自己任何伤害，因为只有健康才是一切美丽的根本。

女性保持一个健康的身体不仅是对自己负责，更是对家庭和社会负责。

女性在经期、孕产期和更年期等几个特殊时期，常会出现一系列的身心健康问题，比如经前期综合征、痛经、怀孕时的种种不适、产前的紧张、产后的抑郁症、更年期综合征等，这些都会对女性的健康造成或大或小的伤害。

因此，这时的女性则需要更多额外的保养和更为悉心的呵护，这样才能保证健康不受侵袭。

无论何时，给自己再多关爱也不为过。

从现在开始，掌握更多的女性健康知识，给自己更多关爱，告别肥胖、痛经、失眠、抑郁的烦扰，做个健康而美丽的女人，你的魅力无人能敌。

本书深入女性生活细节，涉及女性各个方面的身心健康和幸福问题，内容丰富、实用，适合不同年龄段、不同职业和不同教育水平的女性阅读，我们希冀帮助女性摆脱疾病、拥抱健康、生活美满、工作快乐！

## <<呵护女性关注健康>>

### 内容概要

时代的发展，社会的进步，已经把现代女性推上了时代的潮头，她们在社会中寻找属于自己的位置，在拼搏中实现自我价值，以自己艰苦奋斗的精神和骄人的业绩展示了当代女性的热情、自信、坚毅与智慧。

现代女性承受着生活、工作以及情感的三重压力，再加上女性自身的生理特点，她们受到来自身心的各种困扰。

理想与现实的错位，事业与家庭的冲突，油盐酱醋的拖累……她们身心憔悴、健康每况愈下。而更令人遗憾的是，很多女性或是忙于事业无暇顾及，或是缺乏基本的健康知识任由疾病不断加重，甚至夺去她们美丽的生命。

《呵护女性关注健康：职业女性健康知识读本》聚焦现代女性健康热点问题，汇聚前沿女性健康资讯，呈现职业女性健康需求，力助巾帼英豪朝气蓬勃，让铿锵玫瑰尽情绽放在时代的风景里！

## <<呵护女性关注健康>>

### 作者简介

张文娟，医学硕士，心理咨询师，社会医学研究员。  
从事医疗卫生事业多年，具有丰富的临床经验和专业理论知识，现致力于医学科普、职业健康知识的研究与普及宣传工作。

尤其在女性健康普及教育方面具有自己独到的认识和理解。

王燕玲，北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副教授，长期从事健康教育、慢性病防治的教学与研究工作。

先后发表专著、论文数篇，先后出版专著有《女性健康与幸福生活》、《员工健康手册》。

## &lt;&lt;呵护女性关注健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 呵护女性，关注健康——健康是女人最大的资本 第一节 因为是女人 1.女人就是要健康 2.面对妇检请别走开 3.白领丽人的健康危机 4.女人的隐秘女人知 5.不可不知的排卵期 6.麻烦的“好朋友” 第二节 做健康新女人 7.当代女性体形健美十大标准 8.造化奇妙的女儿身 9.女性保持健美的原则 10.做“风情”万种的女人 第二章 正确饮食，吃出健康——营养均衡成就健康女人 第一节 营养搭配新主张 1.餐桌必须“五彩缤纷” 2.白领女性营养计划 4.四种食物让你永葆青春 5.多吃荞麦疾病不来 6.多喝豆浆更“女人” 7.女子不可百日无红糖 第二节 健康美丽吃出来 8.让你走向健康美丽的七步曲 9.碱性食物让你重拾细嫩肌肤 10.肌肤净白光洁的秘密 11.中老年女性的美丽饮食忌讳 12.吃出你的魔鬼身材 13.想要瘦脸这样吃 第三节 用饮食驱走疾病 14.月经不顺的饮食调理 15.如何煲出适合自己的靓汤 16.健康饮食缓解痛经之苦 第三章 张弛有度，动静得宜——正确作息让女人更健美 第一节 运动让女人更健康 1.有氧运动助你塑造完美身材 2.找到适合自己的有氧运动 3.运动健身中的十宗罪 4.慢跑运动让你更健康 5.行走是最基本的健康运动 6.适合职业女性的健身健美操 7.电梯前的“决策”让你更健康 第二节 良好睡眠是女性健康的保证 8.打败干扰睡眠的敌人 9.怎样的睡姿最健康 10.美丽女人睡眠之道 11.女人裸睡的七大好处 12.改掉睡眠中的不良习惯 13.女性睡眠不足危害大 14.走出睡眠的误区 第三节 健康排毒让女人更美丽 15.毒素对女人的伤害 16.女人身体中毒的信号 17.女性排毒方法的误区 18.女性全身器官排毒“计” 19.做个“无毒”的美丽女人 第四章 关注心灵，提高自我——加强女性健康心态的修养 第一节 女人健康心态修养之道 1.十三要诀让你心态变好 2.四招让你心理放松，直面挫折 3.让你心态平和的良方 4.让音乐为你疗伤 5.做个自信的“大”女人 6.学会放弃，为自己减压 第二节 和女人的“弱点”说再见 7.将焦虑拒之门外 8.和抑郁说“拜拜” 9.七种心理偷走你的幸福感 10.都市丽人常见五种心理疾病 11.远离8种情绪困境 12.化解心理压力的四大妙方 13.把握好你的情绪 第三节 从心理危机中找出生机 14.从“老好人”中解脱出来 15.把握办公室12个心理距离 16.心理问题并不等于精神病 17.缓解你的“病态购物症” 18.不让感情损伤“折”了你的寿 19.教你十大时尚解压法 第五章 要美丽，不要伤害——别让美丽伤着自己 第一节 美丽女人护肤攻略 1.彻底清洁你的皮肤 2.岁月“无痕”的保养秘诀 3.别让颈部暴露了你的年龄 4.美丽女人的美背工程 5.肌肤零毛孔的护肤秘诀 第二节 美丽女人养成计划 6.美丽从“头”开始 7.你也可以是小脸美人 8.给你一双顾盼明眸 9.呵护你的纤纤玉指 10.“美眉”瘦腿指南 11.常揉三阴交，永远不变老 第三节 S曲线不是梦 12.乳房的自我检查之法 13.选购文胸有学问 14.胸部保护计划 15.S曲线打造术 第六章 私房蜜语细细说——把握细节，为健康加分 第一节 女人不得不面对的“疾病” 1.经期怪病知多少 2.绝经，不期而遇的“伤害” 3.更年期不等于衰老期 4.别让意外怀孕伤了你 第二节 难言之隐也需言 5.观白带，知健康 6.女性隐私重点保卫 7.有“性”让你更幸福 8.夫妻恩爱有妙方 9.如何科学选对内衣 第三节 从细节处抓健康 10.维护女性健康的关键细节 11.骨质疏松需防治 12.有车族当心成为“有病族” 13.树立防病意识，知晓劳动保障 第七章 远离疾病，守护健康——女人的健康护身法 第一节 女性健康护身法则 1.合理膳食维护健康 2.生命在于运动 3.给自己颁布“戒烟酒令” 4.把握内心的平衡 5.吃饭有诀窍：细嚼慢咽 6.便秘让你美丽不再 7.女性单肩背短带挎包谨防伤身 第二节 告别职业病，做健康白领丽人 8.职场女性健康八大忌 9.警惕空调综合症 10.电磁辐射“伤不起” 11.不让腰肌太受伤 12.熬夜让你神经变衰弱 13.摆脱职场倦怠症 第三节 守护健康，女人不生病的秘密 14.白领养生，踢掉饮食四禁忌 15.女人养胃十七忌 16.10秘方教你补肾养肾 17.8个简单方法让你多活10年 18.女人需要一生呵护的12个关键部位 附录 测试1：女性健康行为小自测 测试2：高跟鞋女郎的健康测试

## &lt;&lt;呵护女性关注健康&gt;&gt;

## 章节摘录

女人的隐秘女人知 作为女人，只有对自己有了准确的了解，才能拥有健康的生活。关于自己最“私密”的部位，你了解多少呢？

秘密1：阴道的天然防御屏障 阴道两侧的小阴唇经常合拢关闭，阴道前后壁又紧贴在一起，形成了天然的防御屏障。

秘密2：阴道也会“掉皮” 阴道的上皮细胞在雌激素影响下，能够发生周期性变化并脱落。这是一种自然的新陈代谢。

秘密3：阴道的酸碱度是在pH值3.8~4.5之间 由于正常细菌的作用，这个空间的酸碱度保持在pH值3.8~4.5之间，这样，大多数适合在碱性环境中生存的致病菌就不能在此生长繁殖。

秘密4：白带也是“洁阴圣手” 由于白带的存在而使外来病原体不能在阴道内存活，从而保阴道一方平安，医学上称为阴道自洁作用。

这种自洁作用实际上得益于阴道内大量的有益菌——阴道杆菌。

这种细菌能使阴道壁中角化上皮细胞中所含的糖原，转化成乳酸，进而抑制侵入阴道的有害菌。

而阴道杆菌不能在干燥环境里生长，必须在湿润状态下才能兴旺壮大，而白带刚好湿润了阴道，也就助长了阴道杆菌的产生，维护了阴道的自洁作用。

由此可见，正常的白带并非多余。

秘密5：阴道具有自我清洁的功能 阴道内各种腺体能分泌一些液体润滑和清洁阴道。

需要注意的是，洗澡时过度清洗阴道会把那些天然的润滑剂和益生菌冲走，造成厌氧菌和霉菌繁殖，导致不正常分泌、有异味和瘙痒等。

因此冲洗外阴即可，尽量别用阴道内冲洗剂。

秘密6：阴道8小时分泌1.55克液体 生育期女性每8小时的阴道分泌物约重1.55克。

如果阴唇外翻较明显，分泌黏液就更多，分泌物颜色多变。

多数情况下，阴道分泌物是白色的，变干后会略微发黄。

如果分泌物在湿的情况下发绿，或感到私处灼烧、瘙痒，分泌物闻起来很腥，就需要尽快去医院接受检查。

秘密7：在性刺激下，阴道会“变长” 正常状态下，阴道的平均长度为8.5厘米~12厘米。

受到性刺激后，阴道会变形，增至原来的两倍。

充分的“前戏”能使阴道“容积”进一步扩大，也会使性爱感受不断增强。

秘密8：适当“忙碌”更健康 有规律的性行为不仅可让女人年轻，还会让阴道更健康。

因为做爱会使阴道肌肉得到锻炼，借此来保持它们的紧致度。

另外，做爱前因为兴奋而分泌的黏液越多，做爱时越不容易造成阴道的伤害。

秘密9：阴道也会长“皱纹” 女人私处的外观会随年龄增长而变化。

雌激素水平降低，使阴唇不那么丰满，脂肪垫萎缩，胶原蛋白的丧失都会使阴唇日益下垂，长出皱纹。

这些都是正常的生理改变，不会明显影响性感受。

秘密10：高潮时，阴道也会“射精” 这是一个需要学习才能掌握的技巧。

当女人懂得身体的机理后，高潮时阴道“射精”就会很常见。

尿道旁边有很多腺体，特别是阴道前壁受到刺激后，它们就会分泌液体。

这片由腺体、血管、神经和海绵组织组成的区域，可谓是“女人的前列腺”。

秘密11：不是所有的阴道都有处女膜 有些人在新婚之夜没有落红，而被认定之前有过性行为，给婚姻生活带来阴影。

其实有些人天生就没有处女膜。

但也有人的处女膜过厚，以致需要通过手术来进行摘除。

另外，处女膜通常会附在阴道的开口处，很容易受到损害，比如做运动和放置卫生棉条都有可能对它造成损伤。

秘密12：生孩子会让“她”增大5倍 通常，阴道直径不超过一英寸。

## <<呵护女性关注健康>>

但在宝宝出生前，阴道会不可思议地扩张到4~5英寸宽以保证婴儿的头部可以通过。

但在生育过后大约6周左右，阴道又会(或者说几乎会)恢复到先前未怀孕时的大小。

秘密13：孕期阴道会水肿 妊娠期受胎盘分泌的雌、孕激素影响，阴道黏膜有充血、水肿现象。

此时，阴道黏膜的通透性增高，渗液比非孕时明显增多，同时子宫颈管的腺体分泌增多，因此妊娠期阴道分泌物比非孕期明显增多，常呈白色糊状，没有气味。

妊娠期的一系列生理变化使得此时容易患上霉菌性阴道炎，感染率达9.4%~18.5%。

秘密14：分娩后，阴道没啥改变 分娩后，阴道外观和组织的改变，其实远不如女性理解的那么明显。

从外部观察，除非生产时有撕裂现象，否则很少有人能从外观分辨出一个女人是否已经生育，也有些女性在生产后，觉得阴道下坠、明显松弛，这样的女性可以多收缩盆底肌肉，每次持续几秒，重复10次以上。

秘密15：做爱时“她”会发出声音 阴道在做爱时也会发出声音，这主要是由伴侣的进入方式引起的。

如果他每次抽送都很彻底的话，那么在抽送的空隙间必然会漏进空气，而空气从一个相对封闭的环境中被挤出来时，自然会发出声响。

P7-9

## <<呵护女性关注健康>>

### 编辑推荐

张文娟、王燕玲编著的这本《呵护女性关注健康》深入女性生活细节，涉及女性各个方面的身心健康和幸福问题，内容丰富、实用，适合不同年龄段、不同职业和不同教育水平的女性阅读，希冀能够帮助女性摆脱疾病、拥抱健康、生活美满、工作快乐！

<<呵护女性关注健康>>

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>