

<<女性保健知识百科>>

图书基本信息

书名：<<女性保健知识百科>>

13位ISBN编号：9787537550055

10位ISBN编号：7537550050

出版时间：2012-1

出版时间：河北科技出版社

作者：易磊，林敬 编著

页数：423

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>

<<女性保健知识百科>>

内容概要

《女性保健知识百科（经典珍藏版）》语调清新明朗，内容深入浅出、简繁得当、图文并茂，是女性朋友保养自身生理、展现青春亮丽、欢度浪漫时光、享受“性”福生活、消除种种烦恼的知心朋友。

<<女性保健知识百科>>

书籍目录

- 前言 爱自己, 就从健康开始
- 第一章 女性身体知多少——女性生理
 - 男女有别天注定——女性身体的奥秘
 - 解密: 女性与男性身体的差异
 - 了解女性的外生殖器官
 - 了解女性的内生殖器官
 - 处女膜——保卫阴道的卫士
 - 子宫——育子的宫殿
 - 卵巢——生命的原始基地
 - 白带——女性生殖道的天然屏障
 - 输卵管——生命的孕育之路
 - 乳房——一生难解的情缘
 - 女性乳房的特征
 - 女性乳房的构造
 - 女性乳房发育的四个阶段
 - 乳房保健从青春期开始
 - 乳房不对称, 不要怕
 - 你会正确地佩戴胸罩吗
 - 警惕乳腺炎的侵袭
 - 白领易患乳腺癌
 - 月经——喜怒哀乐的半生缘
 - 为什么你会来月经
 - 全面了解月经
 - 解密: 月经失调的真相
 - 饮食宜忌——月经期饮食有讲究
 - 运动保健——谁说经期不能运动
 - 月经期细节保健
- 第二章 最动听的青春之歌——女性青春期保健
 - 生理保健——青春期少女的贴心呵护
 - 月经初潮, 你不必情绪激动
 - 看经量, 识健康
 - 选用卫生巾学问多
 - 青春期乳房出现肿块怎么办
 - 少女束腰害处多
 - 白带异常应及时诊治
 - 外生殖器——少女多多呵护它
 - 性冲动, 该怎么办
 -
- 第三章 最甜蜜的新婚交响曲——新婚保健
- 第四章 女性最幸福的时光——孕产期保健
- 第五章 岁月带不走的风姿——中老年女性保健
- 第六章 女人如花重呵护——日常生活保健
- 第七章 远离妇科病的烦恼——常见病自我护理
- 第八章 女人一生的必修课——从内到外谈保养

章节摘录

孕妈妈在临分娩前，往往因子宫阵阵收缩带来痛苦，而不愿进食，这对增加产力、顺利分娩不利。正确的方法是采取少量多餐的方法，吃些容易消化、高热量、少脂肪的饮食，如稀饭、面条、牛奶、蒸鸡蛋羹等。

临产前孕妈妈要注意补充水分，多喝些红糖水或铁元素多的稀汤，为分娩时将失去过多的水分和血做贮备。

临产前，准备1-2千克优质羊肉、250克红枣、250克红糖、50克黄芪、50克当归，待临近产前3天，每天取以上料的1/3洗净，加入1千克水，同放入锅内煮汤，待剩0.5千克水时，取出分为2份，早晚各服1次，服至分娩为止。

这种食方可增加孕妈妈的体力，有利于分娩，还可以镇静安神，防止产后恶露不尽，有益于产后疲劳的恢复。

巧克力——孕妈妈的“分娩佳食” 一般产妇整个分娩过程要经历12~18小时，这么长的分娩过程，势必要消耗极大的体力。

而且，临产后正常子宫每分钟要收缩3~5次。

有人估计，这一过程消耗的能量相当于走完200多级楼梯或跑完1万米所需的能量。

可见分娩过程中体力消耗之大。

这些消耗除孕妈妈体内储存的能量外，最好能在分娩过程中适当给予补充，才有利于产妇顺利分娩。

分娩时吃些什么食品好呢？

在传统习惯中多给产妇吃鸡蛋，认为既可免去上厕所的麻烦，还能补充营养。

专家认为产妇多吃鸡蛋并不合适，因其营养成分不易被人体吸收。

此外，水分过少也不利于孕妈妈健康。

很多专家向广大产妇推荐的“分娩佳食”是巧克力。

巧克力含有丰富的营养素，每100克巧克力中含碳水化合物55~66克，脂肪30~38克，蛋白质15克，还有铁、钙以及维生素B2等，同时，巧克力中的碳水化合物可迅速被身体吸收利用，比鸡蛋快得多。

因此，产妇在分娩前，应准备些优质巧克力，以备在分娩过程中食用，及时补充体力消耗，促进分娩的尽快完成。

.....

<<女性保健知识百科>>

编辑推荐

每个女人都有自己各自不同的养生之道，只有找到了真正属于自己的养生之法，你的生命才会如花般美丽绽放。

那么，作为女人，我们如何才能抵御各种疾病的围攻？

如何精心呵护你的乳房？

如何全面了解你潮起潮落的月经？

如何让你的私密处远离病痛的侵袭？

如何让自己睡个以内养外的滋补觉？

如何才能让自己吃出智慧，吃出健康，吃出美丽？

洞房花烛夜，你需要做哪些准备？

如何打造和谐的性生活，做一个“性”福女人？

如何做一个健康、美丽的孕妈妈？

如何拥有“晶莹剔透，吹弹可破”的细嫩肌肤？

如何让皱纹远离你漂亮的脸蛋？

如何自制天然美肤化妆品？

如何让你的头发焕发迷人光彩？

如何做一个快乐女人？

如何享受生命的“后花园”——休闲时光？

……为了让更多的女性走出养生的误区，快速登上健康快车，让健康的阳光雕塑女人动人的美丽。

易磊、林敬特组织有关养生专家精心编写了这本《女性保健知识百科》。

在袅袅清茶或幽幽咖啡香里捧读，它会激活你的健康密码，塑造你的完美体态，提升你的优雅气质。

本书语调清新明朗，内容深入浅出、简繁得当、图文并茂，是女性朋友保养自身生理、展现青春亮丽、欢度浪漫时光、享受“性”福生活、消除种种烦恼的知心朋友。

<<女性保健知识百科>>

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>