

<<别说你懂健康>>

图书基本信息

书名：<<别说你懂健康>>

13位ISBN编号：9787538146110

10位ISBN编号：7538146113

出版时间：2006-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：于雨

页数：182

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>

## <<别说你懂健康>>

### 内容概要

知难行易，好多女性都不了解自己的身体，本书针对这一情况，用通俗易懂的语言对18~35岁女性经常遇到的保健问题进行了科学的解释。

好多女性不把这些问题当做一回事，认为它是小事情。

可是它确实给您的生活造成了一定的困扰。

如果您忽视了这些小问题，亚健康状态或是疾病迟早会来找您的身体算账。

女性既要照顾家庭，又要工作，担负的社会和家庭责任非常重大。

可在紧张的生活中，很多人觉得自己根本没有时间和精力来照顾自己。

这些想法都是错误的。

只有养成良好的习惯，平时多注意自身保健，到老时疾病才不会找上身来。

在医院里经常可以见到一些病得很严重了才来检查的病人。

我的朋友们也会问我一些女性生理上的问题。

很多女孩对自己的身体并不是很了解。

因为对生理结构的不了解，有些人即使生病了也不知道。

现在的女孩子性年龄提前了，但对性的认识却没有本质性的提高。

不安全的性行为普遍存在，人工流产、生殖道感染、性传播疾病的发生率呈上升趋势，这已经成为越来越严重的事实问题。

好在现在的女性已经意识到这些，越来越重视自己身体的变化，遇到一些平时不好意思问的问题，可以通过网络和自己喜欢的、信得过的书籍来排解自己心中的疑惑。

本书搜集了146个女性最关心的问题，图文并茂，内容丰富，可读性强（集中了女性常见的身体生理、婚姻、性心理、性生活、时尚美容等日常问题）。

您可以利用任何一点短暂的时间（在茶余饭后、公交车上、在工作的间隙、在卫生间里、在电视广告插播的间隙、在睡觉前的几分钟里……），解开心里的谜团和疑虑，随时为您的新生活“充电”。

在这本书的制作过程中，我们得到了韩丽萍小姐的帮助，她为这本书制作了精美的插图，希望您能喜欢这本书。

如果您发现这本书有不足之处，也请您给我们发信（lingmlng@163.com），让我们做出您喜欢的好书。

于雨

2005年11月

## <<别说你懂健康>>

### 作者简介

于雨：毕业于中国人民解放军第三军医大学，医学学士。

座右铭：温、良、恭、俭、让。

专长：妇产与生殖、青春期心理和生理卫生、避孕、优生优育等。

从2001年3月起，与电脑、网络结下了不解之缘。

坚持不懈的利用工作之余在网络上发挥专长，先后在“中华网网上医院”、“中国医疗

## &lt;&lt;别说你懂健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 作者简介 青春花季篇 1 青春期来了 2 不要害怕自己正常的性发育 3 女孩, 你的青春期正常吗 4 生殖卫生要知道 5 胸部发育, 别难为情哦 6 什么时候女孩子可以戴胸罩 7 女孩子怎样选择胸罩 8 正确佩戴胸罩的方法 9 胸罩尺码表 10 盲目减肥河以, 脂肪是女女性一生的重要物质 11 青春期化妆可得注意了 12 恼人的青春痘 13 微量元素影响少女健美 14 少女穿紧身内衣影响身体发育 15 少女运动不当易导致妇科病 16 青春期的营养需求 17 青春期直接面对性问题 18 手淫的危害 19 少女自慰会导致月经不调吗 20 女孩, 要有自尊心, 要珍惜自己 21 女孩子都应该知道的事情 22 青苹果是酸的, 不要品尝 23 有性梦不是坏事 24 你觉得“婚前性行为”好吗 25 女孩, 如何保护自己避免性侵害 26 怎样预防婚前性行为 27 女孩“性”保护的忠告 28 豆蔻年华有性生活的种种危害 29 婚前性生活对女孩子的身心危害 30 女孩的“婚前性行为”心理 31 明白告诉你处女膜的位置 32 面对青春期少女, 医生应该怎么做 33 未婚女性与妇科病 34 未婚女性怎样去妇产科看病 35 女孩在什么情况下需要看妇产科 避孕篇 36 避孕方式面面观 37 认识避孕、怀孕的常识性错误 38 选择适合你的避孕方法 39 未婚女性避孕指导 40 新婚夫妇应该如何避孕 41 产后避孕 42 性交后避孕 43 什么是紧急避孕, 紧急避孕的方法 44 紧急避孕一二三 45 使用毓婷失败后是否可以继续妊娠 46 毓婷是否会引早期流产 47 口服避孕药的功效 48 长效避孕药和短效避孕药不能混用 49 哪些女性不适宜服用避孕药 50 避孕药引起的心病 51 “口服避孕药会使身体发胖”的说法对吗 52 安全期避孕 53 为什么安全期避孕不安全 54 绝对安全期是哪几天 55 男用避孕套的使用常识 56 女用避孕套使用常识 57 女性宫内节育器流产篇 58 细说药物流产 59 人工流产的最适宜时间 60 人工流产后的自我保养 61 你知道流产对女性的危害吗 月经篇 62 话说你的“好事、大姨妈、倒霉”——月经 63 月经期不适宜做的事情 64 女性月经期的饮食 65 女性一生中的非常“经期” 66 特殊情况下推迟月经来临的方法 67 女孩, 怎样判断你的月经是否正常 68 什么原因会引起月经量过多或者过少 69 月经周期短或者频发、月经稀发的常见原因是什么 70 为什么会发牛痛经, 哪此情况会引起痛经 71 痛经有多种表现, 它要紧吗 72 痛经食疗验方介绍 73 痛经女性日常注意事项 74 器质性痛经的治疗原则和方法 75 告诉你痛经的日常对策 76 月经不顺可用丝瓜来调理 77 与月经有关的疾病 78 身材特别矮小的女性, 从未来过月经是什么原因 79 行经期保健 80 什么是经前紧张综合征 81 排卵期为什么会有血丝或褐色分泌物 82 行经期过性生活的弊端 83 应当了解的几种少见的月经现象 84 节食减肥会影响月经吗 85 心理因素对月经的影响 86 浅说女性白领阶层的亚健康 87 常见的典型的女性亚健康表现 88 女性饮食原则 乳房篇……白带篇外阴篇阴道篇姐妹悄悄话篇时尚女性篇参考文献编后

## <<别说你懂健康>>

### 章节摘录

书摘青春期女孩最主要的表现是身高和体重迅速增长，乳房隆起，逐渐出现阴毛，最后是月经来潮。

如果是在8岁以前出现月经，就应该检查是不是性成熟过早；如果16岁之后仍不见第二性征发育，或第二性征虽然发育了，但18岁之后仍不见月经来潮，也应检查是不是身体出现异常了。

如果身体不长高或过高，体重不增加或增长过多(超过标准体重的20%)，伴有多毛等，也是异常现象，应该去做检查。

个别女孩虽然月经很规律，但乳房平坦，这是乳腺发育不良或是身体太瘦、太弱、乳房中的脂肪组织太少的缘故。

这对健康没有不良影响，但缺乏女孩的形体美。

补救的办法是摄人的营养要多样化，不能偏食、挑食，尤其是要摄入适量的动物脂肪，二是加强上肢运动，如拉弹簧、举重等，促使胸前的肌肉(胸大肌)发达，乳房就可以显得丰满些了。

P005

## <<别说你懂健康>>

### 编辑推荐

这是本专门为女性朋友编写的书籍，是女性朋友们保持健康的必读书籍。

全书搜集了146个女性最关心的问题，图文并茂，内容丰富，可读性强。

阅读本书，不会花去你很多时间，你只需利用任何一点短暂的时间(在茶余饭后、公交车上、在工作的间隙、在卫生间里、在电视广告插播的间隙、在睡觉前的几分钟里……)，解开心里的谜团和疑虑，随时为您的新生活“充电”。

<<别说你懂健康>>

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>