

<<女性健康生活知识>>

图书基本信息

书名：<<女性健康生活知识>>

13位ISBN编号：9787565002045

10位ISBN编号：7565002046

出版时间：2010-10

出版时间：合肥工业大学出版社

作者：郭嘉

页数：254

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>

## <<女性健康生活知识>>

### 内容概要

本书主要内容包括妇女生理特点及健康知识、女性营养保健知识、女性美容与时尚知识、女性四季护肤与护发知识、妇女常见生殖系统疾病及防、妇女多发常见病及其治疗、中老年妇女常见病症及防治、女性常见病饮食禁忌、妇女常见病食疗等。

## &lt;&lt;女性健康生活知识&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 妇女生理特点及健康知识 女性的性腺及其变化 老年妇女的卵巢 青春期女孩的生长发育 青春期甲状腺肿 少女也具有受孕的能力 母亲应加倍关心发育期的女儿 妇女阴道的白带 正常白带的标准 妇女的阴道内有细菌 女性生殖器官局部的保护机制 妇女要经常清洗外阴部 女子无阴毛的原因 新婚初次性交女方不发生阴道出血的原因 阴道壁凹凸不平是正常的 阴道顶端突出的圆柱状物 性交后精液自阴道流出不会造成不孕 妇女对营养的要求 妇女病的种类 妇女病的主要症状有哪些 保护阴道的“生态平衡” 盆腔炎的防治 慢性盆腔炎患者的灌肠治疗 盆腔检查的要求与步骤 少女的经期卫生 经期简易止痛法 未婚少女也要做阴道检查 哪些妇科疾病需要作B超检查 女性生理期的用品

第二章 女性营养保健知识 女性应该多吃食物 维生素C不可乱用 营养与女性肿瘤的关系 乳腺癌女性需注意的问题 女性秋季健康饮食 女性健康饮食中的酸与甜 酒精会降低抗癌功能 牛奶、豆奶可预防乳腺癌 牛奶有助于少女减肥 女性喝咖啡可防肠癌 人工流产后女性饮食调养 避免患乳腺癌的饮食方法 女性跑步次数不宜过多 运动可使女性少生病

第三章 女性美容与时尚知识 漂亮眉毛的魅力 化妆是一种礼貌 化妆品的保管方法 使用化妆品的基本原则 正确使用各类化妆品 如何选择香皂 正确认识胭脂 正确使用化妆液 使用洗面奶后脸部紧绷的处理 选择一种适合你的化妆法 上妆卸妆应该有歇息 根据光线来化妆 令眼神更动人的眼影 睫毛缺损处理方法 起床后双眼浮肿的处理 利用局部疗法消除皱纹 指甲容易发生的问题 手部皮肤的护理 足部化妆不容忽视 腿部美化法 保护肘部、脚跟部皮肤 年龄大的喜悦 女性的温柔和母爱 职业与私生活 什么是漂亮 女人首先要爱自己 时常保持对流行的关注 女性是花要呵护 我行我素真女性 时髦应适合自己的个性 优雅地享用你的美食 费尽心思减肥不如打扮得性感 爱是永葆青春的良策

第四章 女性四季护肤与护发知识 春季皮肤的一般特点 护肤时应先了解皮肤特性 偏干和混合性皮肤春季保养 油性粉刺型皮肤春季保养 过敏性皮肤春季保养 春季须注意皮肤保养 春季护肤防过敏 应该怎么样选择护肤品 春秋如何补水 春秋皮肤易出现的问题 春季不应只使用油性护肤品 春季应用温水洗脸 多喝水、多睡觉有利于皮肤护理 做面膜有利于皮肤护理 夏季的皮肤 夏季皮肤的保养 小心晒日光浴 夏天过敏性皮肤的保养 夏天皮肤的护理 夏天护肤4法 夏天谨防皮肤湿疹 夏季小心皮肤真菌感染 夏季避免太阳光灼晒皮肤 夏日6款眼膜的简单自制法 夏天敏感肌肤的保养 干性皮肤的保养 夏季预防4种皮肤病 夏季六大绝招保养皮肤 秋季皮肤的特点 秋天的皮肤保养 秋天防止日晒与预防汗斑 为过早干燥的皮肤做准备 秋季干性肌肤细心照料 秋天精心呵护过敏性皮肤 秋季皮肤保养的4要点 秋季皮肤保养法 秋季护肤5保养 秋季皮肤排毒法 经常吃些排毒饮食 自制美白护肤品 排毒养生3法 冬季保养原则 冬季脸部保养 冬季唇部保养 冬季眼部保养 冬季其他部位保养 冬季户外保养 冬季皮肤保养诀窍 冬季肌肤保养3秘诀 春季头发的护理 夏天头发的护理 秋天头发的护理 冬天头发的护理

第五章 妇女常见生殖系统疾病及防治 女性常见的外阴疾病 女性外阴瘙痒怎么办 什么是女性的前庭大腺炎 女性性功能障碍的种种表现 阴道炎常见的种类 妇女患上宫颈糜烂的原因 患慢性盆腔炎女性如何走向康复 说说巧克力囊肿 女性生殖器官的常见肿瘤 女性患宫颈癌都有哪些早期表现 子宫颈癌的症状 子宫内膜癌的症状 老年人发生卵巢肿瘤的特点 什么是子宫肌瘤 子宫肌瘤的手术治疗 子宫肌瘤剔除术后女性还能怀孕吗 子宫脱垂的概念和防治方法 卵巢肿瘤的种类 说说子宫内膜异位症 功能失调性子宫出血 哪些妇女容易发生闭经 女性阴道出血不可大意 女性无痛流产应注意事情 女性流产后的身体调养

第六章 妇女多发常见病及其治疗 冬季女性易患三种病 女性患宫外孕的原因 怀孕妇女的健康检查 妇女偏头痛怎么办 乳腺癌发病情况的特点 女性要做好自我乳房检查 乳腺癌的早期症状 易发生乳腺癌的妇女 瘰疬的个性特征 特发性水肿的原因 抑郁症困扰青年女性

第七章 中老年妇女常见病症及防治 中老年女性需注意保护肾脏功能 老年斑的预防 中老年女性怎样进行阴道洗护 中年女性防止脱发妙方 中年女性防止“华发早生” 偏方 老年女性易患骨质疏松症 预防骨质疏松症的方法 妇女更年期后易发生冠心病 更年期妇女易患糖尿病 更年期糖尿病的特点

第八章 女性常见病 饮食禁忌 月经不调患者 痛经患者 闭经患者 功能性子宫出血患者 阴道炎患者 慢性盆腔炎患者 更年期综合征患者 外感头痛患者 日常饮食禁忌 阴虚有热型头痛患者 日常饮食禁忌 血虚型头痛患者 日常饮食禁忌 阳虚有寒型头痛患者 日常饮食禁忌 血虚有湿型头痛患者 日常饮食禁忌 子宫脱垂患者 日常饮食禁忌 急性乳腺炎患者 日常饮食禁忌

第九章 妇女常见病食疗 流产 妊娠呕吐 妊娠水肿 产后出血 盆腔炎 急性乳腺炎 闭经 痛经 带下 更年期综合征 慢性宫颈炎 外阴炎



## &lt;&lt;女性健康生活知识&gt;&gt;

## 章节摘录

妇女病的主要症状有哪些 妇女病的症状多种多样，依病因而不同，有些妇科疾病可以引起全身性症状，有些则引起局部的症状。

主要表现为： (1) 阴道痒、痛。

(2) 阴道分泌物的量、色、气味与性质有变化，如白带量增多、减少（干燥），呈黄色、粉色或咖啡色，有臭味，质稀薄如水、脓性或呈凝乳块状，均属异常。

(3) 月经异常，包括初潮过早、无月经、闭经、周期紊乱、经期延长、经量增多、淋漓出血以及在周期的不同时间出现的明显不适症状，或在一生的特殊阶段出现的不适症状等。

(4) 疼痛，如急性或慢性下腹痛，还伴有腰骶部疼痛或下坠感。

(5) 肿物，如下腹包块、阴道出现肿物等。

(6) 不孕或不育问题。

(7) 性功能障碍，如性交失败、困难、疼痛，性欲减退、亢进等。

(8) 全身症状，如休克、发热、贫血、消瘦、腹胀、恶液质等。

有上述症状的妇女，应及时到妇科就医。

其中阴道多量出血，急性下腹痛、下坠，或伴有不规则阴道出血高热或休克，均属于妇科急症表现，需要立即就医。

保护阴道的“生态平衡” 有人对280名孕妇进行研究，从阴道内共查出19种（属）微生物，如棒状杆菌、乳酸杆菌、表皮葡萄球菌等常驻菌，甚至还有致病性强的大肠杆菌或金黄色葡萄球菌等（由于检验技术的进步，现今发现的更多）。

但是，为什么有些不太讲究个人卫生的妇女不发病，而那些十分讲究个人卫生的妇女，有时却会发生严重的外阴、阴道或盆腔炎症，而且还久治不愈呢？

这就和“生态平衡”有关了。

其实，妇女的生殖器官，在解剖和生理上都有其独特的防御结构和功能。

妇女外阴两侧的小阴唇经常合拢关闭，阴道前后壁又紧贴在一起，形成了自然的防御屏障，更重要的是阴道上皮细胞，在雌激素影响下，能够发生周期性变化并脱落，由于含有不同程度的糖原，在阴道杆菌的作用下，糖原转化成乳酸，使阴道酸碱度保持在pH4~pH4.5之间，这样，适应在碱性环境中生存的微生物，便不能在此生长繁殖。

这种自然产生的防御功能，也叫做“自净作用”。

生态平衡时，阴道内的菌群是有一定组合特点的。

例如：有多少种（属）的微生物，它们的比例各占多少，生存在阴道的哪一部位等，都受着生态因素的严密控制。

通过这种控制，不仅常驻的正常菌群不外流，而且也使外来侵入的微生物难以生存下去。

可是，如果妇女患有贫血、营养不良、高热、过度虚弱或疲劳时，由于抵抗力降低，微生物之间的正常生理组合便会发生变化，以致细菌比例失调而产生致病性。

通常情况下，在一些健康带菌者中，虽然可以检出致病菌，如伤寒杆菌或痢疾杆菌等，但并不发病。

可是，如生态平衡失调，则会导致菌群失调，进而发病。

在大量应用抗生素的今天，某一种抗生素虽然很容易消灭致病的病原体，但是亦可使菌群的比例失调，并导致其他病原体乘机发作。

例如霉菌性阴道炎、葡萄球菌性阴道炎、绿脓杆菌性阴道炎等，多半是滥用抗生素的结果。

因此，在治疗阴道炎时，一方面要杀灭某种致病的病原体，另一方面更要着眼于调整菌群，使其恢复正常的生态平衡。

日常生活中，一旦发现白带增多，或感觉不正常，如阴道肿胀、灼热或瘙痒，应积极检查并进行治疗。

其防治方法有： (1) 锻炼身体，提高抗病能力，特别是患有月经失调疾病时，则应积极治疗，以免因内分泌失调而引起阴道的菌群失调。

(2) 切勿滥用药物，如抗生素、激素、细胞毒类药物、免疫抑制剂或同位素等，以免使正常微

## <<女性健康生活知识>>

生物群和人体内的生态平衡遭受严重破坏。

(3) 忌用碱性溶液，如忌用硬肥皂水等冲洗阴道，应保持阴道的酸性环境，以利于正常菌群的生存。

(4) 避免不洁性生活，以免带来意外的病原体感染。

(5) 如发现患有阴道炎时，则应分清是哪一种病原体感染，根据不同情况，除进行局部治疗外，还应重视全身状态的改善和提高免疫功能，同时应提醒性对象配合治疗。

## <<女性健康生活知识>>

### 编辑推荐

生活中的很多事情都影响着我们的健康，女性朋友们应注意哪些方面呢？

衣着美容？

饮食保健？

运动休闲？

用药防病？

在这些事项中又应该注意什么呢？

抗衰老应多吃哪些食物？

哪些女性不宜服用避孕药？

.....本书将一一揭开女性健康生活的秘笈。

<<女性健康生活知识>>

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>