

《女性三期调养100招》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年09月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500844709

丛书名：健康100丛书

编辑推荐

易做实用的生理期、孕产期、更年期生活调养书。100个女人不可不知的生理期、孕产期、更年期保养知识。生活保养、饮食调养、汉方改善，还有时尚运动，守护您的健康。

内容简介

《健康100丛书》是一套实用性较强的保健指导性读物。《女性三期调养100招》从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素，从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中医药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。《健康100丛书》是现代人不可或缺的实用疾病调养指南！

目录

第一篇 三期认识篇

1. 女人最重要的生理期有哪几个？
2. 荷尔蒙如何影响女人的生理？
3. 月经是怎样产生的？
4. 怎样才是正常月经？
5. 青春期月经有哪些生理特点？
6. 不来月经可以吗？
7. 月经期会有哪些生理反应？
8. 女性一生要行经多少年？
9. 女性最佳生育年龄是多大？
10. 不适合受孕的时间有哪些？
11. 如何知道自己怀孕了？
12. 如何推算预产期？
13. 孕期做几次B超最合适？
14. 十月怀胎，准妈妈有哪些变化？
15. 十个月里，胎宝宝是如何成长的？
16. 如何选择适合自己的分娩医院？
17. 分娩是怎么回事？
18. 分娩方式有哪些？
19. 关于分娩，你还要了解什么？
20. 准妈妈的待产包都有什么？

- 21.怎样才能科学“坐月子”？
- 22.产后产妇会有哪些生理和心理变化？
- 23.什么是更年期和更年期综合征？
- 24.女性更年期会有哪些症状？
- 25.更年期女性心理有怎样的变化？

第二篇 生活调养篇

- 26.经期保健应注意哪些问题？
- 27.卫生巾，你会选会用吗？
- 28.日常哪些不良习惯会影响月经？
- 29.药物对经期有什么影响？
- 30.经期不宜做的三件事是什么？
- 31.如何打造经期的靓丽妆容？
- 32.经期的瘙痒和异味如何解决？
- 33.准妈妈睡眠一定要充足？
- 34.准妈妈如何选择服饰？
- 35.孕期常见病怎样调养？
- 36.孕期生活有哪五个不宜？
- 37.孕期如何享受“性福”？
- 38.上班族准妈妈要当心什么？
- 39.有哪些适合准妈妈的运动？
- 40.产后如何喂奶乳房不下垂？
- 41.产后妈妈如何更加美丽？
- 42.产后恢复体操怎么做？
- 43.产后性生活需要注意什么？
- 44.女性更年期要注意什么？
- 45.更年期怎样选择抗衰老西药？
- 46.精油可以调节女性更年期吗？
- 47.更年期适宜做哪些床上运动？
- 48.更年期如何运用生物钟养生法？
- 49.散步有利于更年期保健吗？

第三篇 饮食调养篇

第四篇 中医调养篇

第五篇 保健食品篇

在线试读部分章节

第一篇 三期认识篇

- 1.女人最重要的生理期有哪几个？

女性之所以美丽，是因为她们与生俱来的天赋的生理特点有别于男性，最重要的就是经

期、孕产期，还有更年期……

月经期

女人的月经是女人生理的一种表现，又叫做例假、大姨妈等，月经表现为流血，每月一次，历时4~6天，从阴道流出。女子第一次来月经称为月经初潮，通常在胸部开始发育后两年出现。少女的初潮年龄因人而异，通常在14岁左右，只要不早于10岁或不晚于18岁即属正常。月经是女性进入青春期的重要标志之一，也是女孩成为女人最明显的标志。因此，第一次行经时不必为来月经而紧张、担忧或恐慌，以正常的心态去积极面对即可，注意多休息，饮食方面注意多吃一些富有营养的食物，并防止劳累受寒。

孕产期

当然，如果你是处在初潮来临女孩的母亲，就要主动关心女儿的月经情况，为女儿排忧解难，提前准备好月经用品，并适时介绍经期卫生知识，让女儿保持情绪稳定，克服恐惧和害羞心理，必要时也可以帮助女儿料理个人卫生，让女儿愉快而顺利度过初潮。

……

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)