

# 女人健康锦囊



[女人健康锦囊\\_下载链接1](#)

著者:邓姗主编

出版者:人民军医

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787509107249

本书从精卵结合的那一刹那写起，全面介绍了女性从胚胎发育到垂暮之年的整个发育、成长、成熟、衰老过程，对每一个阶段中女性的身心变化都做了精辟的剖析和评价，并提出了中肯的建议。本书通俗易懂，科学性强，层次清晰，重点突出，可以称得上是女性朋友了解自己，把握健康不可多得的“良师益友”，适合各个年龄段的女性朋复阅读。

作者介绍:

目录: 第一章 千金宝贝——乖乖女

- 1.性分化的历程
- 2.“千金”宝贝的“标志”（第一性征）
- 3.初显“巾帼之风”
- 4.幼稚的性感受

5. “过家家”中的奥妙
6. 女孩更需要性教育的宽容
7. 小女孩的生殖生理
8. “妈妈，我的屁屁痒！”（幼女性外阴、阴道炎）
9. 不期而遇的“血光”
10. 孩子，请让我来帮助你

## 第二章 我家有女初长成

1. “线条”初显的羞涩（第二性征）
2. 生命中的第一次殷红
3. 初潮后的风云莫测（青春期功血）
4. 青春—营养—健美
5. “倒霉”的痛
6. 生殖道畸形的蛛丝马迹
7. 青春期的妇科肿瘤
8. 急性腹痛莫忘妇科肿瘤
9. 提前泌乳是何缘故
10. 都是车梁惹的祸（外阴骑跨）
11. 情窦初开的“爱情”
12. “手淫”不是淫秽的勾当
13. 女孩子该学会保护自己（避孕选择）
14. 少女妊娠的健康危害

## 第三章 自由绽放的妩媚青春（写给成年的未育妇女）

1. 微妙的生理周期
2. 预测排卵有办法
3. 婚检，何去何从
4. 新婚燕尔
5. 性保健造就性双赢
6. 警惕性传播疾病（STIs）
7. 无性亦可传播的“性病”
8. 可恶的“包”令人坐立难安
9. 宫颈“炎”和“癌”的一字之差
10. 亡羊补牢的注意事项（终止妊娠）

## 第四章 孕育生命的女人

### 第一节 十月怀胎

1. 生命的种子和土地（妊娠生理）
2. 选择适宜的受孕时机
3. 生育与遗传
4. 怀胎十月（妊娠月历）
5. 准妈妈的身体面临巨大挑战（妊娠期间的生理改变）
6. 孕期生活指导（饮食、作息）
7. 规律产检莫嫌烦
8. 胎教的力量
9. 体验胎动的感觉
10. 角色更替，得调心理（孕妇的心理调节）

.....

## 第五章 人到中年

## 第六章 沐浴久阳

• • • • • [\(收起\)](#)

[女人健康锦囊\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[女人健康锦囊\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[女人健康锦囊\\_下载链接1](#)