

<<女人的身体秘密>>

图书基本信息

书名：<<女人的身体秘密>>

13位ISBN编号：9787534583599

10位ISBN编号：7534583594

出版时间：2012-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：马梅英 编

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>

<<女人的身体秘密>>

前言

《女人的身体秘密》是一本既通俗易懂且又不乏专业知识的科普读物。

此书以深入浅出、形象生动的笔法引导女人重新认识自己的身体，了解自己的健康秘密，认清自己的焦虑缘由，并学会欣赏自己，爱护自己。

作者马梅英等都已从事医疗工作几十年，我深知她们是一群工作在临床第一线，长期从事门诊、妇女病保健等工作的专业医生。

她们从自己几十年的工作经历中积累了丰富的经验和见识，对于不同年龄女性生理特点、常见疾病可谓了如指掌。

在她们的努力下，此书将女性们最常见的疾病、最需要解决的身体问题、最想知道的生理知识及最容易忽视的健康疾患一一揭秘，真可谓急女性之所急，想女性之所想。

本书作者就是站在广大女性的立场上，精选了女性最想了解，也最容易得到帮助的保健知识，加以整理、提炼，罗列出很多简单、实效的自我预防和自治方法，使女性朋友们拥有一道“护身符”。

当然，本书也不是百科全书，对于“怎样的疾病可以预防和自治”“遇到怎样的情况又必须就医”都有明确的界定，不盲目夸大保健的功效，实事求是。

我相信，我们广大女性朋友一定会喜欢此书。

我为本书的出版深感欣慰，寄望她们能将更好的健康保健读物带给需要帮助的人。

庄留琪 章桂红

<<女人的身体秘密>>

内容概要

本书基本上涵盖从女人身体的基础知识，到与现代医院行政布局相对的四个分科，即计划生育科、乳腺科、妇科、中医科的常见内容。

《女人的身体秘密》通篇围绕女性保健形成完整体系，各章节有独立阐述不同亚专科领域，读者既可全书通读，也可根据自身实际情况选读。

本书还结合当今社会高危和高发女性健康问题，全方位指导白领女性如何掌握疾病与保健方面的科普知识；在妇科、乳腺疾病方面可自查、自控、自治；在生殖健康与养生保健方面可自选、自理、自乐。

当然本书不是医学书籍，女性可以根据本书的讲解进行自我识别判断，遇到较严重的问题还应尽快寻医就诊。

<<女人的身体秘密>>

作者简介

马梅英，副主任医师，中国福利会国际和平妇幼保健院（上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院）妇产科资深专家。

从事妇产科医疗、保健工作35年，研究女性养生、保健和常见病的自我防治，在优生优育、母婴健康保健方面造诣颇深，提倡并指导男性参与孕育。

全国医务人员师资培训优秀教师；上海市专家讲师团成员，开创并运用独特的形式对千万女性进行现代、科学、有效的健康教育。

共主编上百万字的科普书籍，并在专业核心期刊发表数十篇学术论文。

深受读者欢迎的代表性科普作品有《孕产妇的甜蜜纪律——十月怀胎一朝分娩》、《给男人的育儿书——准爸爸新爸爸》。

<<女人的身体秘密>>

书籍目录

Part1 谁让我们丰乳肥臀

丰乳肥臀，必须的
女人的身体地图

Part2 做享受“性”福德女人

避孕，女性解放的“标签”

避孕方法大搜罗

“小雨伞”大用途

1 像买衣服一样买避孕套

2 “雨伞”使用指南

3 不止是避孕

女人的神奇药片——避孕药

1 怎样选用适合自己的避孕药

2 关于避孕药的问与答

3 政府免费提供的避孕药具有哪些

一次性“打针”——皮下埋植避孕

藏在身体里的避孕秘密

1 放环的优缺点

2 放还和取环

3 曼月乐——一种进口的节育器

与怀孕永远道别——绝育手术

流产之痛

1 意外怀孕

2 药物流产烦恼多多

3 手术流产并非一了百了

4 药物流产与手术流产的比较

5 无痛人流

6 人工流产后的调养

网友经验分享

Part3 乳房，不止是风景

Part4 女人的私房保健

Part5 美丽女人调养有方

附录 女性常用中药养生食材选购要点

<<女人的身体秘密>>

章节摘录

版权页：插图：加入粉红丝带运动——乳腺癌防治 乳腺癌是当今女性健康的一大杀手，那么，了解乳腺癌发生的有关因素，可防患于未然，将其扼杀在幼芽之时，我们应该怎样做呢？

请您快快加入“粉红丝带运动”——乳腺癌防治！

1.乳腺癌的高危人群大盘点 随着年龄增加、遗传基因、生活习惯等方面的不同，使得某些女性患乳腺癌的概率较一般女性高，那么哪些女性患乳腺癌的危险性高呢？

(1) 家族史：有乳腺癌家族史者，尤其是一级亲属：母亲、姐妹或女儿患乳腺癌，这个家族就属于高危人群。

(2) 月经史：初潮早或绝经晚（12岁以前月经初潮或55岁以后绝经）或月经周期短（周期少于23天，每年大于16次）的女性患乳腺癌的概率较一般女性高。

以上两种情况说明雌激素作用时间长，而雌激素长期刺激是引起乳腺癌的重要诱因。

(3) 生育史：未育、过晚育、婚后未生育，或35岁以后才生育的，患乳腺癌的可能性增加。

(4) 不哺乳或很少哺乳：哺乳是女人“天生”对乳腺功能的一种生理调节。

哺乳时，孕激素分泌充足，能有效保护、修复乳腺。

不哺乳或很少哺乳的女性因得不到孕激素的保护，乳腺容易出现问題。

(5) 烟酒史：吸烟或长期被动吸烟者，过量饮酒者易患乳腺癌。

(6) 放射线异常照射：因胸部疾患，如肺结核或其他原因，曾在较短时间内反复多次进行X线胸部透视、摄片或行气腹治疗者易患乳腺癌。

一般以为乳腺接受射线剂量在90cGy以上者，乳腺癌发病率比普通女性高2~4倍，发病年龄也提前。

(7) 其他：经常过量食用高脂肪饮食，肥胖，绝经后体重超重，缺乏体力活动，经常服用雌激素或避孕药物，绝经后雌激素水平高或采用雌激素替代治疗，曾患乳腺良性疾痼，以上人群易患乳腺癌。

2.母亲的发病年龄对后代有什么影响 母亲在绝经后发生乳腺癌的，子女发生乳腺癌机会多20%；母亲在绝经前发生乳腺癌的，子女发生乳腺癌机会多2倍；母亲是单侧发生乳腺癌的，子女发生乳腺癌的机会比常人多1倍；母亲绝经前发生，又是双侧乳腺癌的，子女发生乳腺癌机会多7~8倍，这种情况下这些人群往往会发生基因突变。

<<女人的身体秘密>>

编辑推荐

《女人的身体秘密》是一本既通俗易懂且又不乏专业知识的科普读物。
不是神医，告诉你真相，健康就在你手中！
不是忽悠，数十年临床总结，写书就如开门诊！
不是祖传，9位专家联手打造，最科学的科普！

<<女人的身体秘密>>

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>