

<<女性医疗保健宝典>>

图书基本信息

书名：<<女性医疗保健宝典>>

13位ISBN编号：9787543625228

10位ISBN编号：7543625229

出版时间：2006-1

出版时间：青岛出版社

作者：马飞

页数：405

字数：610000

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>

<<女性医疗保健宝典>>

前言

现代女性不仅受到传统疾病流毒的侵扰，随着人们生存环境的恶化，更遭遇现代疾病的侵袭。

本书将女性传统养生方法与现代保健措施相结合，将传统疾病的防治与现代疾病的预防接起来，提出了现代女性崭新的养生保健观念和疾病预防及治疗措施，具有很强的时代意义。

妇科传统疾病系指女性生殖器官的器质性疾患和妇科各种功能失调。

据有关部门近年对妇科疾病普查普治的统计显示，女性患病率呈逐年上升且发病年轻化趋势。

接受检查的女性中，患妇科病的人数占总数的40%左右，其中城市人口占了40.7%。

患病女性大多处于青壮年，特别是30~45岁年龄层的发病率最高。

其中妇女乳腺增生患病率较高时期达到50%左右，宫颈炎患病率较高时期达到35%左右，子宫肌瘤患病率较高时期达到20%左右。

在值得关注的病种中，宫颈糜烂（Ⅱ度以上）占各类妇科疾病发病首位，其次就是滴虫性阴道炎，还有妇科恶性病，如乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等，这些疾病的发病率都在不断上升。

<<女性医疗保健宝典>>

内容概要

本书将女性的传统养生方法与现代保健措施相结合，将传统疾病的防治与现代疾病的预防承接起来，提出了现代女性崭新的养生保健观念和疾病预防治疗措施，具有很强的时代意义和前沿性。

全书共分六大篇，27章，内容主要包括女性生活与保健、妇科预防与用药、妇科疾病与医疗、现代疾病与防治等。

重点放在女性如何在日常生活中加强自身保健和妇科疾病的防治上。

另外，根据现代女性生理和心理的特点，以及不同的生理周期，有针对性地提出了不同的保健与防治方法，是现代女性预防保健和医疗用药的良师益友。

<<女性医疗保健宝典>>

书籍目录

女性生理与卫生篇 一、女性生理特征 1.生殖器的构造与功能 2.生殖系统的生理 3.乳房的构造和功能 二、女性生理卫生 1.生理问题常识 2.生理卫生常识 女性生活与保健篇 一、饮食营养、运动锻炼与保健 1.饮食营养与保健知识 2.饮食营养的食疗方法 3.运动锻炼的保健方法 二、日常生活与保健 1.日常生活与保健关系 2.日常生活与保健知识 3.日常生活的保健方法 三、减肥瘦身与保健 1.减肥瘦身与保健关系 2.减肥瘦身与保健知识 3.减肥瘦身的保健方法 四、美容化妆与保健 1.美容化妆与保健关系 2.美容化妆与保健知识 3.美容化妆的保健方法 五、养生益寿与保健 1.养生益寿与保健关系 2.养生益寿与保健知识 3.养生益寿的保健方法 六、夫妻性爱与保健 1.夫妻性爱与保健关系 2.夫妻性爱与保健知识 3.夫妻性爱的保健方法 七、节育避孕与保健 1.避孕的常识 2.避孕与保健知识 3.避孕的科学方法 八、心理卫生与保健 1.心理卫生与保健关系 2.心理卫生的保健方法 妇科预防与用药篇 一、女性疾病特征 1.妇科病理特点 2.妇科疾病类别特点 3.妇科疾病症状 二、女性生理检查 1.一般性检查 2.手术性检查 三、女性医疗用药 1.妇科用药常识 2.妇科用药宜忌 妇科疾病与医疗篇 一、乳房疾病 1.乳房发育与保健 2.乳房疾病医疗 二、月经疾病 1.月经异常与保健 2.月经疾病与医疗 三、白带疾病 1.白带问题与保健 2.白带疾病与医疗 四、内生殖器疾病 1.阴道疾病与医疗 2.子宫疾病与医疗 3.输卵管疾病与医疗 4.卵巢疾病与医疗 5.盆腔痢疾与医疗 五、外生殖器的疾病 1.外阴疾病与医疗 2.阴道前庭疾病与医疗 六、泌尿器疾病 1.泌尿器感染 2.泌尿器疾病与医疗 七、妇科杂病与性病 1.妇科杂症与医疗 2.不孕症疾病 现代疾病与防治篇 一、现代生活方式篇 1.现代穿着佩戴的致病 2.现代美容化妆的致病 3.现代减肥修身的致病 4.现代家庭生活的致病 5.现代心理精神的致病 二、现代文明社会病 1.现代电器用品的致病 2.现代娱乐生活的致病 生理周期保健与防治篇 一、青少儿期保健与防治 1.青少儿期的养生保健 2.青少儿期的疾病防治 二、新婚性熟期保健与防治 1.新婚性熟期的养生保健 2.新婚性熟期的疾病防治 三、孕产哺乳期保健与防治 1.孕产哺乳期的养生保健 2.孕产哺乳期的疾病防治 四、更年期保健与防治 1.更年期的养生保健 2.更年期的疾病防治

章节摘录

人们使用洗衣机时，往往忽视了所洗涤衣物上沾有多种污垢、尘埃、细菌、病毒、虫卵和各种有毒害化合物。

它们可以传播各种疾病。

如果在家庭中，把大人和小儿的衣物，把病人和健康人的衣物大杂烩地放在一个洗衣机里洗涤，其结果可想而知。

洗衣粉属中度毒性物质，极少量洗衣粉可抑制胃蛋白酶和胰酶作用，表现为食欲不振、体重下降等，对肝脏等内脏也会产生不利影响。

常用洗衣粉清洗餐具的家庭中，出现蝶状肝斑的较多，也出现肝功异常。

这是由于洗衣粉内的主要成分烷基苯磺酸钠经过皮肤或口进入人体，损害了肝细胞所致。

同样食用洗衣粉清洗的瓜果后果也是如此。

因此，在日常生活中，切忌用洗衣粉洗餐具或瓜果，也应尽量避免长期在洗衣粉的水里浸泡，以防洗衣粉中的有害物质由皮肤侵入人体。

(9) “电话机病”：电话机由于使用的人很多，每个人手上携带的细菌、病毒将随打电话而黏附在话筒上，可多达480多万个，路旁的公用电话亭的电话机所携带的细菌和病毒则更多。

因此经常打电话的人容易染上肝炎、结核之类疾病。

要防止电话机上的传染病，一方面要经常将家里、办公室内的电话用75%的酒精或3%的新洁尔灭溶液给话筒消毒；另一方面可在打电话时用纸包上手柄，或者打完电话要立即洗手，特别注意的是不要把嘴唇挨着话筒。

(10) “游戏机病”：现在已有不少家庭购置了游戏机，认为游戏机可以开发青少年的智力，但是仅凭眼睛盯着游戏机屏幕，手指不断按动电钮是不可能达到开发智力的目的。

这不过是机械性的动作，仅提高手眼配合的能力，发达国家，电子游戏机已被淘汰，而以学习机、微电脑取而代之。

因为长时间近距离地盯着荧光屏，损伤视力，影响休息，损害健康。

玩游戏机时用大拇指不断按动控制板的按钮，才能使屏幕上的人物跳跃、射击、喷出火球，长时间玩导致拇指肌腱劳损称为“任天堂肌腱炎”。

近来还发现一种癫痫病，也是由于长期或长时间玩电子游戏机时，闪烁灯光刺激而引发，称为“任天堂癫痫病”。

要想预防游戏机病的发生，一定不要长时间玩游戏机，也不要玩游戏机来开发智力，因为这很不现实。

(11) “手机病”：由于社会的前进，经济的发展，为高效率、快节奏的信息传递，目前使用手机的人越来越多，但是使用者是否知道手机给自己带来的不利影响呢？

在使用手机的同时，也要受到手机过量的高频率电磁波（超短波）的辐射，因为手机是在超短波段工作。

这种波段存在于手机体内，当人们用手机的同时，就受到超短波频率无控制的辐射而产生头痛、疲劳，多次重复辐射也会导致白内障：是否会导致肿瘤，目前尚无定论。

为了防止“手机病”，使用时应注意头部不要直接接触电话机的听筒和天线，以免受到过多的高频率微波的辐射。

(12) “微波炉病”：微波是一种高频电磁波，在电磁波谱中介于超短波和红外线之间。

微波的穿透能力很强，皮肤表面可“加热”，对深部组织也可“加热”。

由于深部组织散热困难，所以升温比表面皮肤快而且散热也慢，因此，皮肤还未感到疼痛时深部组织已受到损害。

如果人受到超剂量照射或经常受到大剂量照射时，就会损害健康，引发失眠、健忘、头痛、乏力、多汗、脱发、易怒、抑郁等疾病，甚至精神错乱或失常；晶体混浊，导致白内障；损害卵巢功能，使月经失调，月经量过多；抑制或削弱睾丸生精能力；更年期妇女引起停经现象；孕妇可引起流产或怪胎；血小板减少、白细胞减少。

<<女性医疗保健宝典>>

另外，食物与人体接受微波辐射的情况不同，微波炉不能使食物受到均匀一致的加热，人体受到微波辐射是组织内部温度高，而食物却相反，食物的中心部分温度升高明显低于食物的表面，致使食物内部的病菌不能完全被杀死；如果食物中加了盐，其平均温度升高值仅为不含盐的62%，发达国家近几年来由李氏菌属和沙门氏菌引起的食物中毒，都跟微波炉有关。

此外，微波炉还极容易引起烫伤，因为微波炉加热的汤、奶等，瓶子表面只是温热而瓶子内部的温度很高，如不事先试一试瓶子内部的温度，就极易发生烫伤。

微波炉会对人的健康产生不利影响，但在正常照射剂量时是不会伤害身体的。

孕妇不要接触微波，也不要做微波理疗，家中安装使用微波炉，一定要严格掌握操作规程，熟读并掌握其说明书，就会避免因使用微波炉不当而危害健康。

(13)“头盔病”：随着社会的发展、人民生活水平的提高，购置摩托车的人日渐增多。

驾驶及乘坐摩托车的人，为了安全，根据机动车管理规定，都要戴头盔。

如果头盔戴的不正确，容易使颈椎承受压力失去平衡，长期下去会引起颈椎病。

颈椎病，通常表现为颈、肩、背部酸胀、疼痛不适，有时可放射到头部、耳后、上肢甚至手指等处。

骨刺压迫脊髓时，出现双下肢走路不稳、易摔倒。

当骨刺压迫椎动脉日寸，影响脑部供血而产生头晕、头痛、眩晕、恶心、耳鸣等。

所以正确戴头盔是预防头盔病的关键，如戴头盔时要放正，并要将系带系紧，否则在开车时头盔就会不断冲击而加重颈椎的负荷：为减少对头部的冲击力，请注意车速要均匀，不可猛冲猛停；为减少震动尽量避免在颠簸的路面上行驶；下车后及时摘掉头盔并自觉地活动肩、颈部；驾驶摩托车时，双肩放松、头部端正，身体平衡并身向前倾；目的是缓冲颈部肌肉；平日注意常做颈部活动，常常按摩颈、肩部，改善血液循环，保持肌肉松弛。

家庭与人类的健康和疾病休戚相关，这就提示我们要想健康必须要有一个健康的家庭。

和睦的家庭是享受天年的乐园，是美满婚姻的基础，是以血缘关系（包括收养关系）为纽带共同生活的基本的社会组织单位。

家庭关系是人类特有的社会关系。

家庭问题不仅仅是家务问题，更重要的又是社会问题，当前社会的经济大潮不断地冲击着每个家庭，家庭问题处理好，全家就可安心地去工作，去创造财富，反过来又为家庭服务，使家庭充满生机活力，家庭成员就有良好的情绪、健康的身体、幸福的人生。

有和睦的家庭，才能确保健康长寿。

否则将是家破人散，其害无穷。

家庭是社会的细胞、人生的学校、生活的绿洲、事业的支柱，它有一个完整的家庭结构，这种结构下存在夫妻关系、父子和母子关系。

这3种关系相互联系，互相配合，构成儿童成长过程中的温暖环境和肥沃土壤。

每当我们经过一天劳累的工作，需要回到有温馨的绿洲栖息；当遇到困难时需要得到家人的支持：当获得成功的喜悦，也需要得到家人的祝贺和分享。

家庭赋予每个人以信心、力量和才干，而关怀、支持、和睦、温馨的家庭氛围又给家人以无尽的享受。

健康的家庭中应该充满团结和睦的家庭气氛，家庭成员能互相关心、互相帮助、互相体谅、互相支持；夫妻恩爱、父（母）慈子孝。

健康的家庭还应该是民主平等的，讲文明礼貌的家庭，是有一定文化修养的家庭。

在这个家庭中，每个成员都注重自我修养，遵守社会公德，讲文明懂礼貌；有理想、有事业心，工作认真负责。

家里有浓厚的学习气氛。

(1) 健康家庭的标志：家庭感情方面，家庭成员之间要做到互相信赖、互相尊重、互相宽恕，并互相帮助，体现成员之间亲情气氛。

对待家务劳动，家庭成员都能积极主动尽力承担，互不推诿。

夫妻之间，相敬相爱，感情融洽，在工作方面能相互肯定和支持。

<<女性医疗保健宝典>>

家庭长幼之间，做到尊老爱幼，各得其所。

特别重视对老人的赡养和子女的全面教育。

家庭经济方面，能根据收入和需要合理安排开支，家庭成员之间经济公开，并能相互支持。

家庭娱乐方面，闲暇时间，提倡内容健康向上的文娱活动，如看电视、听广播和促膝谈心，不沉溺于打麻将、打扑克。

朋友邻里之间保持正常来往，做到互相关心、互相帮助。

家庭成员的地位，人人平等，都有充分的自由与民主。

家庭购存的书刊没有任何淫秽内容。

在教育孩子方面，不仅要用科学的方法，而且还要重视孩子多方面的教育，特别是思想品德教育。

遇到困难时，家庭成员都能齐心协力、同舟共济，而不是相互埋怨、袖手旁观。

父母有明确的是非准则，家庭建立一个共同分担事务责任的体系。

都能相互尊重各自的隐私，有相同的信仰和伦理道德观念。

(2) 家庭生活的艺术：组成一个家庭，就应积极努力去创造条件，使家庭生活幸福美满。

这就需要成员共同努力，学会家庭生活的艺术，大致有以下几个方面：
互爱：家庭成员以真诚的爱心相处，使相互之间都感到爱的温暖和甜蜜，恩爱的夫妻关系和和睦的家庭气氛是人们长寿的重要条件。

有许多夫妇能共同长寿颐养天年，跟他们始终恩爱如初、家庭和睦是分不开的。

互尊：家庭成员之间要互相尊敬，互相爱护。

尊老爱幼，是中华民族的传统美德。

在家庭中，尊老敬老已成为良好家风，尊老敬老要从精神和物质两个方面都给中老年人以保障、尊敬和孝顺，使老年人感到晚年的安慰和欢乐，也使家庭能和睦相处。

相互理解：在家庭里老年人要理解青年人的理想和追求，不要一味地指责他们。

青年人对中老年人更要理解。

人到中老年时期，在心理、生理方面都发生变化，有些心态表现得奇怪、幼稚，令人不可思议，不可理解时，要耐心。

这是由于动脉硬化、脑供血不足造成的，要理解他们的表现，俗语说“老小孩”就是这个道理。

要更多地给予爱和理解。

宽容：家庭成员朝夕相处，难免产生矛盾和摩擦，如能宽容相待，即使有矛盾，也能顺利解决，而不会因为产生矛盾而互相伤害感情。

宽容是指能容纳别人的缺点、过失或错误，而不耿耿于怀，在家庭里，宽容能创造温馨和谐的生活气氛。

而这对养生来说，犹如营养补剂一样的珍贵。

<<女性医疗保健宝典>>

编辑推荐

《女性医学宝典》是家庭生活必备的工具书。
凡是您想知道的《女性医学宝典》都为您想到了。
凡是您所需要的《女性医学宝典》都为您准备了。

<<女性医疗保健宝典>>

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>