

<<女人身体自检指南>>

图书基本信息

书名：<<女人身体自检指南>>

13位ISBN编号：9787807400462

10位ISBN编号：7807400463

出版时间：2006-8

出版时间：上海文化出版社

作者：杨卓凡

页数：183

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>

## <<女人身体自检指南>>

### 内容概要

《女人身体自检指南》传递一种全新的女性健康理念，不再为羞于启齿的私密问题所困扰，为你的自我身心保健指点迷津！

女性乳房的自我养护；女性经期的身体保养；女性性生活如何安全又和谐；女性更年期的调适与自我保护等，该书收录女性身心保健的私密问题，让自检成为女性维护身体健康的第一步，为你打开一扇细心“看”身体的窗户。

《女人身体自检指南》着眼于女性身体的各个方面，触及女性朋友羞于提及的乳房疾病、阴道疾病、生殖器官以及性交障碍等问题，从哪些身体变化是生理性的、哪些身体变化是病理性的、怎样自检身体异常状况以及应该采取哪些措施预防保健等角度，使您足不出户就能及早发现疾病潜在的信号，并及早采取预防保健措施。

## <<女人身体自检指南>>

### 作者简介

知名私立医院妇科医师，具有丰富的临床和病理研究经验，深知自检对女性健康的重要性，将专业知识结合实际经验编撰成书，希望与女性朋友分享安全又健康的自我保健理念。

## &lt;&lt;女人身体自检指南&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章：乳房自检(一)你是否存在乳房畸形问题? / 8 1. 乳房畸形自检一 / 8 2. 乳房畸形潜在疾病自检二 / 9 3. 乳房畸形自检三 / 9 4. 乳房畸形潜在疾病自检四 / 10(二)乳房何时值得怀疑 / 11(三)乳房疾病自检 / 13 1. 慢性乳房湿疹 / 13 2. 乳腺癌 / 14 3. 乳房肿块 / 18 4. 溢乳症 / 21 5. 乳房纤维瘤 / 23 6. 乳房胀痛 / 24 7. 乳腺增生 / 26 8. 急性乳腺炎 / 29(四)乳房自检, 你做了吗? / 31 1. 每年必做—接受专业检查 / 31 2. 每月必做—乳房自检 / 31 3. 每日必做——乳房的清洁与保养 / 36

第二章：经期自检(一)非经期出血 / 39(二)女人的七个非常经期 / 40(三)经期易发疾病 / 42 1. 痛经 / 42 2. 闭经 / 44 3. 经前期综合征 / 47 4. 更年期综合征 / 48 5. 多囊卵巢 / 48 6. 经前症候群 / 50 7. 经期常见疾病信号 / 52 8. 月事延后 / 55(四)自我调治经期异常症状 / 56 1. 月事疹 / 57 2. 经前期牙痛 / 57 3. 经期头痛 / 58 4. 经期口唇疱疹 / 58 5. 经前鼻塞 / 59 6. 经期咯血 / 59 7. 经期美尼尔氏症 / 59 8. 经期心律失常 / 60(五)警惕经期诱发疾病的行为 / 61

第三章：妇科自检(一)女性各生理阶段自检 / 64 1. 青春期 / 64 2. 成熟期 / 69 3. 孕期 / 72 4. 哺乳期 / 79 5. 更年期 / 80 6. 老年期 / 92(二)主要的妇科炎症及自检 / 96 1. 阴道炎症自检 / 96 2. 宫颈炎症自检 / 97 3. 子宫内膜炎症自检 / 97 4. 尿道炎症自检 / 98(三)引发妇科炎症的原因有哪些 / 100 1. 生理原因 / 100 2. 病理原因 / 101(四)妇科自检, 教你做 / 102 1. 阴道 / 104 2. 女性生殖器官肿瘤 / 133 3. 子宫炎症 / 142

第四章：眼睛自检(一)夏日眼疾的自检与防护 / 153 1. 爱眼防护—体贴问题眼睛 / 153 2. 爱眼生活—呵护从小事做起 / 157

第五章：颈椎自检(一)颈椎病的分类与各类型颈椎 相关病 / 158 1. 颈型 / 158 2. 神经根型 / 160 3. 脊髓型 / 160 4. 椎动脉型 / 161 5. 交感神经型 / 162(二)你有颈椎病吗? / 162(三)得了颈椎病该怎么办? / 163

第六章：日常生活与女性健康自检(一) 面部 / 165(二) 牙齿 / 166(三) 呼吸 / 167(四) 头发 / 167(五) 指甲 / 168(六) 睡眠 / 169

第七章：健康生活自检(一) 女性健康的九种危险信号 / 172 1. 腰痛 / 172 2. 易怒 / 172 3. 头晕 / 173 4. 黑眼圈 / 173 5. 腿肿 / 174 6. 抽筋 / 174 7. 多汗 / 175 8. 周期性口腔溃疡和疱疹 / 170 9. 肌肉疼痛 / 176(二)女性生活禁忌 / 177 1. 忌经期捶腰 / 177 2. 忌香水过量使用 / 177 3. 忌多食植物油 / 177 4. 忌常穿尖头鞋 / 178(三)女人常见的小毛病 / 178 1. 湿疹 / 179 2. 小便失禁 / 179 3. 肠易激综合征 / 179 4. 静脉曲张 / 痔疮 / 180(四)瑜伽与身体自检 / 180 1. 针对关节自检 / 180 2. 针对肌群自检 / 182

## <<女人身体自检指南>>

### 章节摘录

书摘2. 专家警告：哪类女性易得乳腺癌？ 35~55岁为乳癌易发年龄 乳腺癌主要发生于青春期以后的成年女性，35~55岁为易发年龄，有以下情况就要谨防乳腺癌的发生。

1. 13岁以前，月事来潮或50岁后还未停经的女性。
2. 女性婚后未生育者。
3. 育后未哺乳或哺乳期过长或过短者。
4. 有乳腺癌家族史的女性。
5. 独身未婚女性较已婚女性易患乳腺癌，且年岁越大这种倾向愈加明显。
6. 一侧已得过乳腺癌的。
7. 乳腺因各种原因反复多次接受放射线的。
8. 常食脂肪而肥胖的女性。

另外还有一些女性容易患乳腺癌 1. 上夜班的女性：值夜班时体内抑制乳腺疾病的一种重要激素会分泌得很少，所以要尽量减少夜间光照时间；住在街道路灯旁的人家应该选用厚窗帘遮住光线；夜里去卫生间，尽量用低瓦数的灯泡。

2. 白领易得乳腺癌：白领压力大，容易焦虑、压抑、悲哀、苦闷、急躁、恼怒等，长期被不良情绪刺激，体内的生命节律紊乱，神经内分泌失调，导致免疫力下降，胸腺素减少，淋巴细胞、巨噬细胞对体内突变细胞的监控能力和吞噬能力下降，引发癌肿。

3. 漂亮女性易患乳腺癌：漂亮女性大多注重保养，时常服用雌激素或含雌激素的补品，服用后脸色确实好。

但是，乳腺癌是对雌激素敏感的肿瘤，雌激素可诱发乳腺肿瘤，因此，患更年期综合征的女性有必要服用雌激素时，应在医师的指导下合理服用。

4. 身材小胸部大当心乳腺癌：身材瘦小但是胸部在D罩杯以上的纤瘦女性，左乳尺寸常常略大于右乳，乳腺癌也通常发生在左侧。

P15-16

## <<女人身体自检指南>>

### 编辑推荐

本书传递一种全新的女性健康理念，不再为羞于启齿的私密问题所困扰，为你的自我身心保健指点迷津！

女性乳房的自我养护；女性经期的身体保养；女性性生活如何安全又和谐；女性更年期的调适与自我保护等，该书收录女性身心保健的私密问题，让自检成为女性维护身体健康的第一步，为你打开一扇细心“看”身体的窗户。

本书着眼于女性身体的各个方面，触及女性朋友羞于提及的乳房疾病、阴道疾病、生殖器官以及性交障碍等问题，从哪些身体变化是生理性的、哪些身体变化是病理性的、怎样自检身体异常状况以及应该采取哪些措施预防保健等角度，使您足不出户就能及早发现疾病潜在的信号，并及早采取预防保健措施。

<<女人身体自检指南>>

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>