

《女性健康全书》

图书基本信息

书名：《女性健康全书》

13位ISBN编号：9787512701205

10位ISBN编号：7512701209

出版时间：2011-1

出版社：中国妇女

作者：郎景和 编

页数：313

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

我并不是很喜欢“大全”“全书”或“宝典”之类的书名，似乎给自己戴了顶大帽子，或挂上一块巨匾，不知是否合适或者能否受用。我愿意“漫谈”，即与读者，或者如同与我们的病人、咨询者，或者朋友谈心聊天，回答、讨论问题，也许更和谐随意，而不是板着脸孔说教。恰值近30年前，我出版了一本关于妇女健康的小册子，就叫《妇女健康漫谈》（天津科技出版社，1982年），居然得了当年的全国优秀科普奖。其实，我的科普创作活动是从上个世纪初协助林巧稚大夫工作开始的。“文革”之后，万物待甦，科技复兴，北京出版社组织医学专家编撰《家庭卫生顾问》，为首的是林巧稚、翁心植等，阵容强大、撰写认真，作者们都极富热情，乃是一种科技文化解放。在林大夫的精神鼓舞及直接指导下，又出版了《家庭育儿百科全书》（北京出版社，1981年）等。我和韩向阳大夫写的《新婚卫生必读》（人民卫生出版社，1980年），竟不断再版，达千余万册，可见需求之烈。林大夫卧病之后，交给我的一个任务是完成她答应其家乡所约《实用育儿指南》（福建人民出版社，1983年）。1999年，我将陆续发表的，并增补一些篇章，形成了妇女科学文丛四卷，即：《女人的一生——初潮与绝经》《女人的圣职——妊娠与分娩》《女人的乐园——性与婚姻》《女人的雷区——肿瘤的预防与治疗》，应该说是关于女性健康的集锦。近年，中国妇女出版社又相继出版了我主编的“我们必读”系列（1996年）《新婚必读》（2003年）《郎景和谈女性健康》（2010年）。我之所以回顾这一过程，是想表明，妇女健康知识的普及多么重要：对于妇产科医生，这是一种责任；对于广大妇女，这是一种必备和需求。正像30年前，我曾说的：作为一个医生，我常常遇到人们提出的各种问题，甚至当一个病人痊愈出院的时候，仍然有不少问题需要回答。一个健康人又何尝不想知道健身防病知识呢？于是，我们的工作对象决不能只限于门诊和病房的患者，那些未到医院的“求医者”为数更多。这便是我们从事医学科普创作的契机，一篇医学小品也许会帮我们诊治更多的病人。事实像预料的那样：有人拿着报章杂志到医院找医生或查病来了，畸形、炎症、肿瘤……被意外地发现了，病痛的解除使我们与病人一起兴奋不已！现今的科普环境已经发生了很大变化，人们获得医学信息的途径快捷而广泛。各种媒体的传播如流星、如陨雨不期而至。天气预报的各地地标，多数是医药，电视及报章广告80%是医药，名人大腕都为医药代言……于是泥沙俱下，鱼龙混杂，“悟本”“大仙”横空出世，百姓拜之祷之，烟火不绝……记得多年前，在科普讨论会上，科普作家们无不深刻地感觉到科普责任之重，因为“有害的宣传比不宣传还要有害”！所以，当我们重新编撰这部书的时候，虽然有的题目不是新题目，但必须有增有减，迎新除旧。一些新的问题、新的观念，也必须加以补充，但又必须是成熟的、可靠的。科普面向大众，不是学术讨论，不是文献复习，更不能以讹传讹，哗众取宠。又是一年春草绿，生机勃勃！祝愿妇女同胞幸福安康。郎景和 辛卯春节前

《女性健康全书》

内容概要

《女性健康全书》由中华医学妇产科学会主任委员领衔，多学科医学专家联手倾情奉献。当你被各种健康问题所困扰的时候，《女性健康全书》送给你，最权威的忠告，最贴心的关怀，最温暖的呵护从头到脚，无微不至。

《女性健康全书》

作者简介

林巧稚的继承者，北京协和医院妇产科主任，教授，博士生导师，中华医学会常务理事，中华医学会妇产科学会主任委员，妇科内镜学组组长，女性盆底学组组长，《中华妇产科杂志》总编辑及多所大学名誉教授和客座教授。

从事妇产科医疗、教学、科研40余年，临床经验丰富，技术全面，多次获北京市、卫生部及国家级奖项，发表学术论文500余篇。

著名科普作家，主编(译)著作20余部，个人专著5部。

书籍目录

第一部分 聪明女人一定要了解自己的身体——女性常见健康问题解决方案 “麻烦”的女人，女人的麻烦——常见妇科感染 / 2 1. 怎样观察白带正常与否 / 2 2. 如何看懂白带化验单 / 3 3. 外阴瘙痒是怎么回事 / 4 4. 少女为什么会出现外阴瘙痒 / 5 5. 如何治疗阴虱 / 6 6. 宫颈炎与宫颈糜烂是一回事吗 / 6 7. 得了盆腔炎怎么办 / 8 8. 未婚女孩为什么会得盆腔炎 / 11 9. 什么是子宫内膜炎 / 11 10. 白带增多、外阴瘙痒该怎么办 / 12 11. 如何知道自己是否得了滴虫性阴道炎 / 13 12. 阴唇上有一层白色薄膜是怎么回事 / 15 13. 细菌性阴道病需要治疗吗 / 17 14. 幼女为何患阴道炎 / 19 15. 老年性阴道炎有哪些表现 / 20 16. 哪些妇科疾病可以引起腰痛 / 21 令人欢喜令人忧——成也激素，败也激素 / 22 1. 怎样评价卵巢的功能 / 22 2. 妇科肿瘤与内分泌关系复杂 / 23 3. 多囊卵巢综合征为什么会致不孕 / 25 4. 不孕不育要做哪些检查 / 26 5. 测量基础体温很重要吗 / 27 6. 女孩儿唇部多毛是怎么回事 / 29 7. 为什么会出现习惯性流产 / 29 8. 介绍几种辅助生殖技术 / 30 想说爱你不容易——内分泌与女性健康 / 32 1. 什么是功能失调性子宫出血 / 32 2. 青春期功能失调性子宫出血 / 33 3. 绝经期功能失调性子宫出血 / 35 4. 排卵期也会出血吗 / 36 5. 多长时间不来月经才算是闭经 / 38 6. 经前紧张综合征是病吗 / 40 7. 卵巢为什么会早衰 / 41 8. 怎样治疗卵巢早衰 / 42 9. 怎样避开不适宜的月经 / 43 10. 服用避孕药后不来月经怎么办 / 44 人生第二春——谈谈更年期综合征 / 44 1. 更年期与更年期综合征 / 44 2. 更年期综合征有哪些常见症状 / 45 3. 激素补充治疗的四大作用 / 46 4. 怎样进行激素补充治疗 / 49 5. 更年期综合征的非激素治疗 / 53 不能让子宫内膜“随便乱跑”——子宫内膜异位症 / 55 1. 什么是子宫内膜异位症 / 55 2. 子宫内膜异位症有哪些症状 / 56 3. 哪些子宫内膜异位症患者可以进行药物治疗 / 56 4. 哪些子宫内膜异位症患者需要手术治疗 / 56 5. 为什么说子宫内膜异位症手术治疗首选腹腔镜 / 57 6. 怎样预防子宫内膜异位症 / 58 谁会与肿瘤“狭路相逢”——常见妇科肿瘤释疑 / 59 1. 肿瘤有良、恶之分 / 59 2. 妇科肿瘤的四大大征 / 60 3. 肿瘤会遗传吗 / 62 4. 哪些肿瘤喜欢按时赴约 / 62 5. 宫颈癌是“第一杀手” / 63 6. 滋养细胞肿瘤可以痊愈 / 64 7. 输卵管癌和卵巢癌有相似的症状 / 65 8. 帮你认识子宫内膜癌 / 66 9. 卵巢肿瘤要警惕 / 68 10. 不良情绪易致癌 / 70 11. 癌症可以自愈吗 / 70 12. 妇科肿瘤心理治疗很重要 / 71 13. 妇科肿瘤的放射疗法是怎么回事 / 71 14. 妇科肿瘤化疗后出现不良反应怎么办 / 73 15. 有些肿瘤要用激素治 / 75 16. 长了瘤子还能过性生活吗 / 75 17. 没有子宫了还有性功能吗 / 76 18. 医生可以给癌症病人提供哪些帮助 / 77 19. 妇科肿瘤与哪类体质有关 / 77 最被忽视的往往最重要——女性的骨骼保健 / 78 1. 女性的骨骼有哪些特点 / 78 2. 儿童期和青春期也会得骨病 / 79 3. 手腕和拇指不要过度疲劳 / 80 4. 不是运动员也会得网球肘 / 81 5. 你的手指会“响”吗 / 82 6. 孕产期怎样防止腰痛 / 83 7. 颈椎也会“发脾气” / 83 8. 久站、久坐害处多 / 85 9. 年轻人为什么会得上“老寒腿” / 87 10. 膝盖受伤有隐患 / 89 11. 鞋子选不好，脚丫会变丑 / 90 12. 肥胖让关节更疼痛 / 91 13. 远离肩周炎 / 92 14. 脚跟疼痛怎么办 / 93 15. 谈谈骨质疏松症 / 94 第二部分 像对待朋友一样对待月经 麻烦的朋友也是朋友——怎样处理痛经 / 100 1. 什么是痛经 / 100 2. 痛经有两张“面孔” / 100 3. 月经，你凭什么让我们痛 / 101 4. 治疗痛经有方法 / 102 5. 这样的月经可以不痛 / 105 从传统医学中汲取智慧——常见月经疾病的中医调理 / 107 1. 月经提前 / 107 2. 月经错后 / 111 3. 月经量多 / 115 4. 月经量少 / 117 5. 崩漏 / 119 6. 闭经 / 123 7. 痛经 / 126 8. 月经前后诸症 / 128 女人就要对自己好一点——经期保健常识 / 132 1. 局部清洁卫生 / 132 2. 正确使用卫生巾、卫生棉条及卫生护垫 / 132 3. 不宜穿紧身内衣裤 / 133 4. 月经期洗澡注意事项 / 133 5. 避免洗冷水澡 / 134 6. 不妨做做泡脚调理 / 134 7. 合理选择泡脚中药 / 134 8. 经期护肤有讲究 / 135 把好病从口入关——经期饮食宜与忌 / 135 1. 月经期间如何调整饮食 / 135 2. 适当补铁 / 136 3. 适当补钙 / 136 4. 不宜吃得太咸 / 137 5. 忌食酸辣刺激和油炸食物 / 137 6. 忌食生冷食物 / 137 7. 月经期菜谱 / 138 心宽才能体健——谈谈经期心理保健 / 145 1. 心理因素影响月经 / 145 2. 痛经等与心理因素相关 / 146 细节决定健康——经期日常起居注意事项 / 147 1. 少喝浓茶、咖啡及含气饮料 / 147 2. 不宜饮酒 / 147 3. 不宜吸烟 / 147 4. 适当体育运动 / 148 5. 旅行时经期卫生不容忽视 / 148 6. 注意避寒保温 / 148 7. 不宜捶腰按摩 / 149 8. 不宜高声哼唱 / 149 9. 不宜有性生活 / 150 10. 不宜过于劳累 / 150 11. 经期就医须知 / 151 12. 切忌乱用药物 / 151 13. 治疗阴道疾病局部用药窍门 / 152 第三部分 我的身体我做主——女性生殖健康 性即是美——性爱的解析 / 154 1. 初次同房为什么没有出血 / 154 2. 如何

面对第一次 / 154 3. 初次性生活会出现哪些问题 / 155 4. 阴毛稀少是病吗 / 158 5. 阴道是什么样的 / 158 6. 怎样才算发生了性关系 / 159 7. 如何刺激阴蒂 / 160 8. 性生活时阴道干燥怎么办 / 161 9. 为什么会出现性交痛 / 162 10. 为什么没有性高潮 / 163 11. 女性性欲低下怎么办 / 165 12. 该不该为手淫而自责 / 166 13. 能戒掉手淫吗 / 168 14. 性欲过强的原因是什么 / 168 15. 如何解除阴道痉挛 / 169 16. 口交是否有害健康 / 171 17. 性生活后乳房胀痛是怎么回事 / 171 18. 性交后出血是什么原因 / 172 19. 怎样延长性交时间 / 173 20. 性满足与丈夫阴茎大小有关吗 / 173 21. 性生活时难为情怎么办 / 175 22. 阴道排气是怎么回事 / 176 23. 怀孕了还可以有性生活吗 / 177 24. 产后什么时候开始性生活 / 178 25. 更年期女性如何安排性生活 / 179 26. 什么是女性性器官整形术 / 180 学会避孕, 关爱自己——避孕的方法与问题 / 182 1. 怎样避孕 / 182 2. 为什么要避孕 / 183 3. 口服避孕药物 / 184 4. 外用避孕工具 / 186 5. 安全期避孕法 / 188 6. 手术避孕——绝育术 / 190 7. 哺乳期还用避孕吗 / 191 8. 什么避孕方法最好 / 192 9. 新婚夫妇怎样避孕 / 192 10. 人工流产后如何避孕 / 193 11. 患病期间怎样避孕 / 194 12. 妊娠多长时间可以做人工流产 / 194 13. 体外排精避孕可靠吗 / 195 14. 药物流产应注意哪些问题 / 195 15. 停用避孕药多长时间可以妊娠 / 195 16. 怎样正确服用避孕药 / 196 17. 服用短效避孕药应注意哪些问题 / 196 做女人挺好——乳房保健知识 / 197 1. 建立对乳房有益的生活习惯 / 197 2. 坚持母乳喂养 / 201 3. 按时做乳房的自我检查 / 202 4. 定期进行专科手检 / 204 5. 做必要的影像学检查 / 205 6. 为乳房穿上舒适的衣服 / 206 7. 青春期的乳房保健 / 209 8. 妊娠期的乳房保健 / 211 9. 哺乳期的乳房保健 / 213 10. 更年期的乳房保健 / 215 11. 乳房太小怎么办 / 216 12. 乳房一大一小是怎么回事 / 218 13. 乳房疼痛 / 219 14. 乳房皮肤异常 / 222 15. 乳房外形改变 / 224 16. 乳房肿块 / 226 17. 乳头溢液 / 230 第四部分 美丽也是健康——日常生活养护常识 养护出天使般的脸庞——教你几招解决皮肤问题 / 236 1. 皮肤为什么总爱过敏 / 236 2. 出现“桃花癣”怎么办 / 237 3. 皮肤为什么像鸡皮疙瘩 / 239 4. 如何让皮肤变白 / 240 5. 如何去掉扁平疣和寻常疣 / 243 6. 面部发红、血管破裂是怎么回事 / 244 7. 如何治疗毛细血管扩张症 / 245 8. 得了痤疮如何护肤 / 247 9. 治疗痤疮有哪些新方法 / 249 10. 如何清除黑头粉刺 / 250 11. 怎样去掉青春痘留下的疤痕 / 252 12. 面部划伤会留疤痕吗 / 252 13. 雀斑与黄褐斑有哪些区别 / 254 14. 哪些鲜花可以美容 / 256 15. 患有多毛症如何脱毛 / 257 16. 嘴唇干裂脱皮怎么办 / 259 17. 除皱术是怎么回事 / 260 18. 如何去除黑眼圈 / 262 19. 怎样才能去掉眼袋 / 262 20. 双眼皮手术应注意哪些问题 / 263 21. 双眼皮手术后如何护理 / 264 22. 如何让牙齿洁白美丽 / 266 打造错落有致的身材——塑身进行时 / 268 1. 50个塑身小贴士, 总有一款适合你 / 268 2. 健康水循环 / 273 3. 轻松排毒减脂 / 277 4. 教你几式瑜伽功 / 282 5. 沐浴塑身 / 287 6. 如何让胸部更丰挺 / 291 7. 美臀计划 / 296 8. 重塑性感的双腿 / 303 9. 如何减肥不反弹 / 307 10. 瘦身的同时要注意提高免疫力 / 311

章节摘录

版权页：插图：关于口交问题，学术界专家有不同看法。一种观点认为，口交是正常的性行为，可增强性趣，增强阴茎勃起；另一种观点认为，这是不正常的性行为，可传播疾病，如尖锐湿疣、梅毒等都可以通过口交传染。一般认为，如果能注意卫生，口腔和外生殖器是干净、健康的，双方自愿，口交对双方身体无明显影响。赞同口交的专家认为，经常地变换性生活的方式能提高人们的性趣，保持性生活的活力。口交的优点是作为性前嬉戏和性高潮后的辅助手段，能很好地激发双方的性兴奋，并能让双方（尤其是女性）积聚的性冲动能量充分地释放出来，达到性高潮，享受和谐的性生活。但不提倡只口交，废阴道性交。并不是所有人都接受口交。常常有做妻子的抱怨，她们对丈夫提出的这类要求非常反感，不知面对这种情况应该怎么办？其实，性爱是双方都从中得到快乐与享受，不是谁为谁尽义务，和谐美满的性爱应该是相互间的奉献，而任何一方觉得受到伤害就失去了性爱的本义。如果丈夫的要求超出了你所能承受的限度，你就应该告诉他，采用你们都能接受的性交方式。口交时如果遇上射精，有人愿意把精子吃进去，认为这样可以补养身体。实际上，精液中99%都是水，精子只占很少一部分，且精子只是一般的蛋白质，没有什么特别的补养作用。干净的精液中含有胞浆素，对阴道有一定的抗感染作用，但吃精子并无益处。

编辑推荐

《女性健康全书》：有一种财富叫健康，健康永远不会贬值；从点滴做起，不断积累，你就会成为世界上最富有的女人。解读女性内分泌成也激素，败也激素——女性内分泌与女性健康想说爱你不容易——月经、子宫出血人生第二春——谈谈更年期综合征我的身体我做主——避孕的方法与问题不能让子宫内膜“随便乱跑”——子宫内膜异位症性即是美——性爱的解析规律的月经是女性健康的标志麻烦的朋友也是朋友——怎样处理痛经从传统医学中汲取智慧——常见月经疾病的中医调理女人就要对自己好一点——经期保健常识把好病从口入关——经期饮食忌与宜细节决定健康——经期日常起居注意事项谁会与肿瘤狭路相逢——妇科肿瘤释疑肿瘤会遗传吗哪些肿瘤喜欢按时赴约发育异常也会长肿瘤不良情绪易致癌癌症可以自愈吗宫颈癌是“第一杀手”妇科肿瘤与哪类体质有关让健康与美丽共赢“麻烦”的女人，女人的麻烦——常见妇科感染最被忽视的往往最重要——女性的骨骼保健做女人挺好——乳房保健知识养护出天使般的脸庞——教你几招解决皮肤问题打造错落有致的身材——塑身进行时

《女性健康全书》

精彩短评

- 1、看到里面一些中医方子，顿时觉得不爱了，而西医方面的知识不够新。
- 2、还没有看呢，希望不错
- 3、这是本很好的书，建议大家看看。
- 4、这本书简单易懂 做女人 学一学挺好的
- 5、或许因为我是医务人员，对于这样的书觉得简单了点，没有满足我的需求，或许它比较适合对于医学完全不懂得人吧，因为浅显易懂，而且都是很常见的情况
- 6、正规图书
- 7、谢谢，送的很快，质量也不错
- 8、女的要看看
- 9、很受益，建议大家购买
- 10、比较不容易懂，和当初想买的不太一样。。。
- 11、冲着林巧稚的继承者
- 12、作者是很好的学者 值得看看
- 13、女人应该有的一本书

《女性健康全书》

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：www.tushu111.com