

《图解女性身体百科》

图书基本信息

书名：《图解女性身体百科》

13位ISBN编号：9787500691389

10位ISBN编号：7500691386

出版时间：2010-1

出版社：中国青年

作者：天野惠子

页数：227

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

你曾听过“女性门诊”一词吗？女性门诊是专为女性设置的医疗门诊。初诊时，医生必须花许多时间来确认患者所描述的症状是否有异常，通过找出根本的病因进行治疗。这是基于性别差异而专为女性进行治疗的医疗设施。“性别差异医疗”是针对在男性或女性其中一方特别常见的疾病（如“痛风”压倒性的以男性居多，“胶原病”则以女性居多），即使发病率几乎相同但男女之间在临床治疗上也会有差异的疾病（停经前的女性很少罹患“狭心症”，但是男性即使在30~40岁之间也有不少人罹患此病），至今还无法清楚解释的疾病（特别以女性居多），社会中男女地位与健康相关联的疾病（社会中的环境因素对疾病的进展有很大影响）进行相关研究，把研究结果反映在疾病诊断、治疗、预防上为目的的医疗。“性别差异医疗”在日本普及之前，美国政府已在20世纪90年代开始投入大笔预算进行研究。在这之前的治疗，除了生殖器及乳房以外，几乎没有关于女性临床研究的资料。因此，女性的医疗方式多是基于男性的临床研究，而被当做“弱小男性”进行治疗。但是随着医疗和医学的进步、患者意识和知识的提高，女性开始察觉自己目前所接受的治疗有些不适当，从而开始有女性门诊的设置。

《图解女性身体百科》

内容概要

《图解女性身体百科》巨细靡遗地列出107个女性身体必知秘密，教你如何更好地认识自己的身体，关注自己的身体变化。书中详细介绍了多种自我检视身体的方法，并提供有效治疗诸如月经异常、子宫疾病、精神疾病、卵巢及输卵管疾病等多种常见女性疾病的汉方建议。通过生动形象的图解说明，告诉职业女性不可不注意的身体症状，提供轻松解决的有效妙方，让你在阅读的过程中获得一份愉悦的心情。

《图解女性身体百科》

作者简介

天野惠子（AMANOKEIKO），毕业于日本东京大学医学部。曾任东京大学保健中心讲师，1994年任东京水产大学保健管理中心所长。现为千叶县卫生研究所所长、千叶县立东金医院副院长。自1996年开始担任东京大学医学部兼任讲师，是性别差异医疗的先驱。经常在日本各地举办研究会及演

书籍目录

1.了解自己身体的相关事项 具有孕育能力的复杂身体构造 女性的身体构造与功能 荷尔蒙的作用 排卵与月经的过程 怀孕的过程 从基础体温了解身体的规律 女性的生命周期 【专栏】汉方药对女性身体的解析 【专栏】“证”与“气、血、水”

2.请试着自我检查身体健康状态 BMI体脂率 脸部 眼睛与眼睛周围 嘴巴、嘴唇 舌头 头发、头皮 脉搏 冰冷 体温 指甲 乳房 浮肿 白带 尿液 排便 脚部 肩膀僵硬 腰痛 【汉方疗法】对手脚冰冷、肩膀僵硬、腰痛有效的汉方 压力 【专栏】汉方的诊察方法 【专栏】缓和经痛的体操

3.保持健康的生活习惯 生活习惯与疾病的关系 饮食 水分补给 【专栏】“水美人”的舒适水分补充生活 身体活动、运动 睡眠 抽烟 饮酒 【医生建议】上班族女性的心理与身体烦恼

4.通过健康检查及自我检查可以了解的事项 自我检查保持身体健康 寻找好的妇产科医生的方法 在妇科进行的主要检查 第一次妇产科就诊的模拟状况 接受问诊的方法 接受内诊的方法 超声波检查 细胞诊察 CT与MRI 乳房摄影 接受检查的准备 充分利用健康检查 检查结果的阅读方法 做一个聪明的患者 【专栏】建议做婚前健康检查 【专栏】多吃当季蔬果

5.心理与生理的烦恼、令人担心的疾病 身心症 自律神经失调症 精神疾病 上瘾症 压力性症候群 【汉方疗法】有效治疗精神疾病的汉方 【病例分析】因为诊出心律不齐而改变生活习惯 【专栏】让心情变轻松的秘诀~从阴阳学说~ 女性工作者应该注意的症状 【医生建议】家庭压力及饮酒 乳房的疾病 【病例分析】经历乳癌然后生产，现在是一个小孩的母亲 月经异常 【汉方疗法】有效治疗月经异常的汉方 子宫的疾病 【汉方疗法】有效治疗子宫疾病的汉方 【病例分析】治好子宫肌瘤后，个性也变开朗了 【专栏】怀孕后乳房的变化 卵巢、输卵管的疾病 【汉方疗法】有效治疗卵巢、输卵管疾病的汉方 【病例分析】发胖原来是卵巢肿瘤引起 【专栏】女性与骨质疏松症 阴道、外阴部的疾病 【病例分析】因为害羞而一直忍受念珠菌症 【专栏】避孕 性病、泌尿器官的疾病 【病例分析】通过在家健康检查发现衣原体传染病 【专栏】利用丹田呼吸法放松自己

章节摘录

插图：具有孕育能力的复杂身体构造请对自己的身体产生兴趣你对自己的身体有多了解呢？是否意识到女性因为是“具有孕育能力的性别”，所以与男性的身体构造及功能有很大的差异？例如，内脏位于什么位置、具备什么功能？基础体温是多少度？月经周期是多少天？脉搏数是多少下？何时分泌物会增加？何时可能有不正常的出血……这些问题你是否都能回答出来？无法回答以上任何一个问题的女性朋友，你可能都需要再多了解自己一些哦！在本章我们以“了解自己的身体构造”为题，与各位读者一同内视女性的身体。在了解各个部位时，请务必对自己的身体保持兴趣，如此一来心中才会充满求知欲望，身体才能随着旺盛的求知欲教导你更多的事。那么，我们就先从外性器官开始谈起吧！为什么一开始就要介绍这个部位呢？因为这个部位具有怀孕及生产的功能。对女性而言，这是最重要的部位，却往往最容易让人“难以启齿”。或许是因为外性器官不同于内性器官，可以摸得到，也能看得到，所以才会让人产生一种不好意思的感觉。私密处是否有瘙痒与疼痛感？是否红肿？只要了解这些症状，也能为自己做健康检查。不过为了保护重要的身体，下定决心前往医院接受触诊也是一件好事。外性器官之所以被视为“秘密的部位”，不过是因为外性器官与亲密的性爱行为相关联，因而经常被人过度夸张渲染。如果因为“性爱”是对人类而言重要的行为之一，就将外性器官认定为秘密部位，那我们不更应该先清楚了解它们的功能与形状吗？

《图解女性身体百科》

编辑推荐

《图解女性身体百科》是中国第一本最完整的图解女性身体医疗保健书，讲述了女性身体必知的107个秘密。爱自己，就从疼惜自己的身体开始！些许征兆，都有其深远的警示意义，告诉你身体运作正常还是出了差错！一个让人渴望拥抱的身体，曼妙不是重点，健康才是首选！女人不可不读的健康宝典！疼爱自己的你一生不可或缺的必备书！中国第一本最完整的图解女性医疗保健书！女性因为特有的孕育能力，与男性的身体构造、机能有哪些方面的差异？女性的基础体温是多少？月经周期究竟多少天才算正常？分泌物何时会增加？何时可能有不正常出血？正确的避孕方法你真的知道吗？什么是健康生活的“黄金守则”？荷尔蒙又为何被称为“体内管弦乐团”？“丹田呼吸法”能给你带来哪些意想不到的回报？107个女性身体必知的秘密中总有一些是你不知道的。一本专为女性而写的健康宝典！一本让疼爱自己的你受益终身的书！一本女性一生不可或缺的生活必备书！

《图解女性身体百科》

精彩短评

- 1、比较专业全面的一本书，女性生理心理保健的科普书，可以作为枕边书经常翻翻学习了解自己。
- 2、很不错的书呢，内容挺全面的，拿在手里也很有质感，算是我书架上一本非常实用的保健工具书。
- 3、了解一下基本的知识还不错
- 4、近几年读了不少养身方面的畅销书或者书，从人体使用手册，求医不如求己（中里巴人）、张悦凌、张悟本的书和言论也看了不少。他们的方法其实多半笼统而缺少辩证的中医思想。我倒觉得这本书实在是不可多得对于中医常识的好书。昨晚一气就读完了。对日本的许多养身书有了更多的好感。从早前的大便书到这本，我觉得写的很一读而有内容。所以力荐！
- 5、不是我想要的书.....都没讲什么特别的关于女性的.....
- 6、近几年读了不少养身方面的畅销书或者书，从人体使用手册，求医不如求己（中里巴人）、张悦凌、张悟本的书和言论也看了不少。他们的方法其实多半笼统而缺少辩证的中医思想。我倒觉得这本书实在是不可多得对于中医常识的好书。昨晚一气就读完了。对日本的许多养身书有了更多的好感。从早前的大便书到这本，我觉得写的很值得一读而有内容。所以力荐！

《图解女性身体百科》

精彩书评

1、近几年读了不少养身方面的畅销书或者书，从人体使用手册，求医不如求己（中里巴人）、张悦凌、张悟本的书和言论也看了不少。他们的方法其实多半笼统而缺少辩证的中医思想。我倒觉得这本书实在是不可多得对于中医常识的好书。昨晚一气就读完了。对日本的许多养身书有了更多的好感。从早前的大便书到这本，我觉得写的很值得一读而有内容。所以力荐！

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