

《乳房保养书》

图书基本信息

书名：《乳房保养书》

13位ISBN编号：9787538474714

出版时间：2014-7-1

作者：王丕琳

页数：256

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

《乳房保养书》

内容概要

《拯救乳房》的作者——著名作家毕淑敏、著名艺术家濮存昕、中国粉红丝带创办人李苏倾情作序推荐，也是中华粉红丝带乳腺癌防治活动指定读物，由具有30多年临床经验的北京三甲医院乳腺科主任王丕琳精心著作。

这是第一本从心理方面介入医疗的乳房保养书，是一本融入知识、故事以及教你如何选择适合自己的医院、医生的心身健康书。告诉你如何在当下压力巨大的工作、生活、感情环境中身心健康的生活。女人不仅要挺得起、不长瘤、不衰老，更要做一个内心强大的美丽女人，这也是一本让女性从外到内都保持心身健康的幸福书。上得厅堂，下得厨房不算是好女人，会爱护自己的女人才是好女人。

本书为你奉献：

1. 生活中最常遇到的乳房问题，——作者30年临床验证、并经过近万例患者验证的乳房保养防治秘笈。每个故事中都把枯燥乏味的医学知识融入其中，每个知识后面都有让你感动的生命故事。
2. 提供深受女性喜欢的食疗、经穴等外调内养美乳、丰胸、祛病妙方。不再走入导致乳房下垂、萎缩、甚至生病的习惯和误区。
3. 自己可以随时应用的简单有效的乳房自检方法，早发现、早治疗，不留遗憾。
4. 女性经期、哺乳期、更年期最易遇到的乳房问题的解决办法，天下母亲一定要告诉女儿的乳房常识、知识。
5. 如何做个聪明的患者，选对医院、找对医生，避免过度检查、过度治疗的。
6. 赠送彩色拉页和手指操让你的乳房不得病、挺得起、不衰老、不下垂，任何时候都拥有前凸后翘的魅力。

《乳房保养书》

作者简介

王丕琳

北京天坛医院乳腺科主任，主任医师，副教授

首都医科大学肿瘤学系乳腺学组副主任委员

中国老年肿瘤学会专家委员会委员

中华粉红丝带关爱公众健康教育顾问

首批北京健康科普专家，第三届首都健康卫士

国内首家乳腺癌患者心理康复俱乐部——汝康沙龙创办者

天坛乳腺疾病网站创建者

书籍目录

第一章 乳房——世界上最贵的房子

大多数女人关注乳房的美丽、大小更甚于健康，你有一对最贵的房子，却有最可怜的健康常识，有一天，你会发现，原来，你对自己身体了解的匮乏会要了你的命。

做百分百女人/22

乳房——世上最贵的房子/27

乳房——母性、性感、性福、幸福/31

和乳房的亲密“私房话”/35

女人，应该好好呵护自己的“双峰”/39

不必担心——乳房大小不一样很正常/43

不必惊讶——你可能不只“两个乳房”/46

关爱女人乳房健康从男人开始/50

乳房健康是如何炼成的/53

男人就不得乳腺疾病了吗/57

第二章 女人一生和乳房纠缠不休的事

从青春期开始，乳房的生长、发育就成了女人羞于启齿又偷偷关注的事。在夜深人静时，你是否也在观察它是否正常生长，或者是否有足够的吸引力？可以说，女人在一生中都会与乳房纠缠不休。

警惕乳腺小问题，避开大麻烦/62

挤乳沟的危害——“事业线”还是自然的好/66

穿对内衣，健康乳房/70

乳房保健要学会定期自检/73

体检没事就万事大吉了吗/77

爱生气的女性易患乳腺疾病/82

女人，丰胸要小心谨慎/88

女性必学的胸部保健操/93

家有女儿——细心妈妈应该教给女儿的那些事/102

准妈妈做足乳房功课更幸福/107

更年期乳房那些事儿/111

第三章 天下女性的一箩筐乳房问题

作为女性特有的骄傲，乳房也是一个特别脆弱的器官，容易遭受各种疾病的侵扰，甚至还会带来生命危险。所以，女性也常常会被乳房出现的各种问题所困扰。稍不注意，就可能发现自己掉入了那一箩筐的乳房问题当中。

你知道和不知道的乳腺疼痛/116

母乳喂养降低乳腺增生发病率/120

乳腺增生不是癌/124

五段私密对话，告别乳腺增生/129

乳腺囊肿是个什么东西/134

别把乳头溢液不当回事/137

乳腺结节就像个筐，啥病都可能装/142

吃药能吃掉乳腺纤维腺瘤吗/147

急性乳腺炎防治三部曲/151

令人尴尬的乳头内陷怎么办/156

哪些人易患乳腺癌/160

乳腺癌是不治之症吗/164

年轻就不得乳腺癌了吗/168

乳腺癌能早期发现吗/172

得了乳腺癌一定要切除乳房吗/175

乳腺癌会遗传吗/179

《乳房保养书》

乳腺癌患者一定要化疗吗/184

乳腺检查手段大盘点/187

第四章 去医院，需要了解的那些事

如今一提到医院看病，几乎人人头痛。“看病难”的现象客观上确实存在。可大家知道吗？要想让看病变得更轻松，更多时候也需要大家自己的配合。做一个聪明的患者，提前了解一些去医院该做好的准备工作，其实可以为你省下不少时间甚至金钱。

去医院前要做哪些准备/194

选对医院，选对医生/197

怎样与医生沟通和配合/201

做个聪明的患者/205

越新越贵的设备和药物就越好吗/210

医患互信是治疗成功的保证/214

医生不是“救世主”/219

别信那些旁门左道/223

第五章 其实，看病也可以很艺术

在很多医生看来，给患者看病，无非就是问清病症、诊断病情、找对方法治病而已。其实，看病既是一门技术，也是一门艺术。掌握了这门技术，可以医好患者身体上的病；而既掌握了看病的技术，又掌握了看病的艺术，就能医好患者身体和心灵上的病。这一点，对乳腺疾病患者来说尤为重要。

看病先看心/228

医生应该是个沟通大师/231

爱心和真诚是化解医患矛盾的钥匙/235

现代医疗呼唤人文精神/238

我们在一起/242

即便是乳腺癌，那也是个好癌/245

后记 医生心语——愿天下女人都是幸福的/248

附录 手指操——舒筋活血抗衰老/253

《乳房保养书》

精彩短评

- 1、王大夫亲送，看完之后发现以后要对自己好一点。好好保护，远离病变。哈哈
- 2、还不错，算是一本简单的科普书，可以学到挺多东西的。女孩子看看还是有好处的。

《乳房保养书》

精彩书评

1、读了一部分，感觉受益不少，很多内容都是平时没有注意到的，以后多多注意保健了，推荐了！女性朋友们有空看看吧！读了一部分，感觉受益不少，很多内容都是平时没有注意到的，以后多多注意保健了，推荐了！女性朋友们有空看看吧

《乳房保养书》

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