

洪韶光教授强力推荐

个人健康必备丛书

The Xing Di Sheng

女性健康知识问答

女性 的 身体

了解自己的身体构造
使你的身体更健康

上海人民出版社

洪韶光教授强力推荐

女性^的身体

中华预防研究学会/主编



的身体构造

使你的身体更健康

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性的身体/中华预防研究学会主编. —北京:光明日报出版社, 2004.5

ISBN 7-80145-862-1

I. 女... II. 中... III. 身体—健康—知识 IV.X9-93

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第042159号

女性的身体

光明日报出版社出版发行

(北京永安路106号)

邮政编码:100050

新华书店北京发行所经销

北京市运河印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 印张 25 字数 600 千字

2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

ISBN 7-80145-862-1/R · 13

定价:34.80 元

前言

有关妇女健康问题的书很多，但是没有一本书可以与本书相媲美。

只需翻开本书的前几页，你就可以发现，这本书的与众不同之处。在这里，你可以得到来自著名医生和妇女健康问题专家的非常实用的忠告，并且这些忠告简单易行。他们的解释直截了当，不含医学术语；他们的忠告也很明确，当然这得看你如何接受它。

在诸如如何防止真菌感染、如何处理肌肉伤痛、怎样防止肌肉痉挛以及如何迅速地消耗多余脂肪等方面，专家们的建议都是为明智的女人准备的。这些建议很精彩，只有明智的女人才可享用它。我们已经知道许多有关我们身体构造及它如何运行的知识，并且我们精通作为女人的根本之道。

但是，我们也知道在过去的几年里，医生们对妇女健康问题的理解已经有了一些非常重要的突破。从青春期开始直到更年期乃至其后，有许多健康问题需要我们作出个人的选择，例如是否吃药，怎样最好地满足我们对钙的需求，什么是乳房检查的最可信的方法，甚至我们还需要对医生问什么样的问题作出选择。

在哪里你可以得到这些问题的答案呢？当然你可以问医生，但是医生会有时间回答你所有的问题吗？你也可以查阅医学大百科全书，但那些有关化学和解剖的解释，对你要寻找的日常所需的建议简直毫不相干。你也可以问你的朋友和亲戚，但她们的解决方法一定会道合你吗？

确实你不是有这些问题的唯一女人，其他的女人也有你一样的焦虑，甚至和你一样对在生命历程的这个时刻，哪些方法最适合自己，为了自己的健康需要做些什么感到困惑。由于有那么多大家共同关心的问题，我们要做的就是询问专家弄清这些问题，并把专家的建议展示给大家，让大家一同

分享。

现在我们奉献给你的就是这样一本书。如果你对自己的健康有什么疑问，在这里你一定会找到理想的答案。

为了得到这些问题的答案，一批有献身精神的调查人员和作者，花费了大量的时间采访了妇女健康问题专家，并对最近的研究进行了详尽的整理；我们还采访了成百上千的医生、教师、研究人员、中年妇女、理疗师、营养学家和护士，对你想知道的每一个问题都向这些人作了调查。当然这些问题不仅仅是你的，而是包括不同年龄、不同婚姻状况和家庭状况的所有女人的问题。

在这些调查和采访的基础上，我们编成了你手中这本书。本书全览了女人的身体构造，并在如何防止疾病和如何自我治疗方面给予了详尽的阐述，并提供了最新的权威的建议。

从内容和索引中，你一眼就可以看出这远不是一本解剖书。当然《女性的身体》讨论了你身体的每一部分的结构，但除此之外，这本书也告诉你身体出现差错时的征候，以及如何防止这些差错发生，并且有些章节还讨论了生育、怀孕、更年期、营养、减肥、健美等方面的问题，并给出了这方面的权威、中肯的建议。此外还有许多对妇女健康至关重要的话题，你也可尽收眼底。

此外，本书还有许多插图，这些插图显示了你身体的十大系统。因此，如果你的肌肉不适，你可以查阅肌肉系统；如果你对身体激素的变化有怀疑，可以翻到内分泌系统；如果为静脉曲张所困扰，你可以查阅循环系统。在那里你会被指引到相关的章节，从而找到你所需要的内容使你的问题得到解答。

《女性的身体》不是一本有关女人身体构造的书，它是你的健康顾问。一册在手，健康永葆！

目 录

第一部分 了解自己的身体构造

| | |
|--|------|
| 跟腱 | (2) |
| 肾上腺 | (4) |
| 踝关节 | (5) |
| 扭伤的护理(7) | |
| 小知识 | |
| 如何增强踝关节的美感? (7) | |
| 阑尾 | (8) |
| 阑尾炎(8) | |
| 动脉 | (9) |
| 动脉损伤(10)动脉被堵(11)动脉保健(11) | |
| 背 | (14) |
| 背痛的历史(15)减轻背部疼痛的措施(16)日常生活中的 背部保健(19)轻松的坐姿(21)拿重物的技巧(22)携带婴儿 (23) | |

小知识

背部运动(17)以散步驱赶背痛(18)为了你的背请锻炼腹部(19)脊柱按摩(23)背痛治疗医生(24)缓解背痛的两种瑜伽功(25)保持良好的身姿(26)优美姿势锻炼(26)良好的站姿(27)与睡觉有关的背部保健(28)

肚脐 (29)

节育 (30)

小知识

神话 1:我已太老,不可能怀孕(31)神话 2:只有一种方法是有效的(32)神话 3:避孕药不安全(33)神话 4:宫内节育器无须考虑(34)神话 5:障碍性避孕方法已过时(36)绝育手术应当由谁来做?(37)皮植避孕(37)紧急避孕(39)

胎记 (40)

膀胱 (41)

膀胱保健(42)灼烧痛——也许它是小肠炎(43)

小知识

尿道感染的敏感人群(43)

血液 (44)

血液的工作机理(45)保持血液的健康(45)

小知识

血型意味着什么?(47)血液病(48)验血入门(50)

体毛 (50)

一把小的剃须刀(51)

小知识

光滑的上唇(52)拔毛(52)最难对付的体毛(53)脱毛剂(54)你需要去看医生吗?(55)家用以蜡除毛美容术(55)体毛脱色美

容法(46)电针除毛的经历(57)

体型 (58)

 体型学(59)脂肪积于何处? (59)体型与自信(60)良好的线条(62)

小知识

 如何使穿着更适合你的体型? (63)

脑 (66)

 脑的分工(67)大脑(68)滋养神经细胞(68)对鸟脑研究的启示(69)性别差异(70)为大脑加油(72)音乐和香水(73)防止大脑老化(74)我们为大脑付出的代价(76)折磨老年人的脑部疾病(77)

小知识

 脑的性别差异对两性交往的指导(71)五种一定有损记忆的因素(78)激发你的创造力:风暴和梦想(78)促进记忆的良好(80)脑中风的预兆(81)

乳房 (82)

 乳房的基本知识(83)乳房上的疙瘩(83)麻烦的症状(84)乳房肿块的预防策略(84)保持乳房挺立须知(85)小心乳腺癌(87)翻开家庭相册(88)寻找麻烦(89)有效的乳房造影术(89)乳腺癌的预防(100)

小知识

 如何选择合适的乳罩? (94)缩小乳房(95)发现乳房肿块之后(96)乳房自我检查(96)让土丘变成高山的隆胸术(98)当乳房成为真正的痛源时(100)

子宫颈 (101)

 子宫颈疾患和防护(102)

分娩 (104)

选择你的助产小组(105)选择产地(106)有人情味的医院(106)适合你的产地(107)分娩教程(108)有效的方法(109)选择合适的预备学校(110)分娩过程(110)顺利分娩常识(112)让疼痛滚开(112)外阴切开手术(113)需要外阴切开手术的情形(114)预防剖腹产(115)母乳——天赐的速食(100)友好地喂乳(116)

小知识

谁能接生? (119)分娩陪同人员(119)去医院分娩前多问些问题(120)分娩后何时才能进行性交? (120)

下巴颏 (121)

循环系统 (122)

阴蒂 (124)

锁骨 (125)

消化系统 (126)

耳朵 (127)

耳痛的预防(127)让人心慌意乱的耳鸣(129)耳朵的平衡作用(130)晕眩的预防(132)耳聋的预防(134)

小知识

如何清除耳垢? (135)乘坐飞机时,打开咽鼓管(136)耳朵整形手术(137)由美尼氏症引起的平衡失调(138)耳垂穿孔(138)

肘 (139)

小知识

笑骨并不可笑,痛苦也不是由此而生(141)

情绪 (142)

女性之利(142)怒气(143)如何控制愤怒? (144)对抑郁情绪有益的食物(146)驯服绿眼妖魔(147)

小知识

不要掩饰你的愤怒(149)抑郁(149)怎样判断自己患有抑郁症? (150)消除抑郁——换一种方式看事情(151)

内分泌系统 (153)

精力 (154)

游戏(155)获取你所需要的“辛烷”(156)饮食禁忌(157)让能量流动(158)女性要注意补充铁(159)

小知识

小吃的妙用(161)闲暇的娱乐能让你精力不衰(162)

食管 (163)

心口灼热(163)

小知识

心口灼热还是心脏病突然发作? (165)

眼睛 (165)

对视觉图像的接收(166)对视觉图像的快速加工(166)近视和远视(167)眼睛老化(168)高科技型头痛(170)眼睛炎症(171)如何对付麦粒肿? (172)日常的眼睛保健(173)青光眼(174)白内障(175)

小知识

隐形眼镜(177)一劳永逸地扔掉你的眼镜(178)选择合适的镜框(179)养成遮阳的习惯(179)拔眉毛的技巧(181)

输卵管 (182)

输卵管被堵(183)保持输卵管通畅(184)

小知识

官外孕(184)

脂肪 (186)

脂肪与生殖(186)哪些是危险的脂肪?(187)它为什么那么顽固?(188)迟钝的腹部脂肪(188)牛仔裤和基因(189)测定你的脂肪含量(190)腰臀比(192)做一名机警的守门员(193)减肥的关键(194)选择什么样的运动?(195)适度还是疯狂?(196)节食减肥(198)

小知识

抽脂术:脂肪无影无踪(200)麻烦的蜂窝(201)你消耗的卡路里很有趣(202)

双足 (204)

如果鞋不合适(205)足部保健(207)有备无患(208)赶时髦要切合实际(210)治愈你的足后跟疼痛(211)足病的预防(212)

小知识

最好的足部保健用品——矫形垫(213)脚臭(214)怎样制作一份挑鞋图纸(214)足部按摩(214)

生育能力 (219)

怀孕(219)最大的几个威胁(220)当麻烦袭来时(222)激素不足(223)输卵管障碍(223)不育夫妇能做什么(225)

小知识

消除紧张可能会让你怀孕(225)科学家们是怎样通过注射创造新的生命的?(227)

指甲 (227)

不易磨损的细胞(228)指甲保健(229)让指甲更柔韧(232)

小知识

当指甲感染了真菌时(233),从指甲上预测疾病(234)

胆囊 (235)

扔掉胆石(236)胆结石的预防(237)当好的胆囊变坏时(238)

牙床 (240)

松动的牙齿不能再增加(241)为激素要付出代价(242)与细菌作斗争(243)何时需要倍加小心?(244)怀孕时额外的考虑(246)

小知识

牙线(247)“深口袋”(248)

妇科检查 (249)

妇科检查的内容(250)妇科检查的主要过程(251)你怎样才能从检查中获取最大的益处?(252)

小知识

你能相信帕氏涂片检查吗?(253)

头发 (255)

染发(258)

小知识

自己修剪刘海(259)

双手 (260)

抹去双手的岁月印记(261)保持手掌干燥的方法(262)

小知识

指关节的响声从哪里来?(263)如何从肿胀的手指上取下戒指?(263)

心脏 (264)

心脏病,不仅仅是男人的事(265)心脏健康的障碍(266)善与恶的平衡(267)其它的心脏保健措施(272)预防心脏病发作的计划(272)

小知识

你的胆固醇高吗?(274)心脏病与老化相随吗?(275)谁最坏?黄油还是人造黄油?(276)天然的最好的胆固醇的吞食者(277)用饮食来控制高血压(277)有敌意的心脏(278)

髌 (279)

我们为什么摇摇?(279)不可掉以轻心(280)避免骨质疏松(281)髌关节(283)防止关节炎的忠告(283)粘液囊炎(284)

小知识

髌部易发生断裂的部位(285)关节置换手术(285)

激素 (287)

肠 (288)

肠子的保健(289)

颌 (291)

小知识

颞下颌关节失调的诊断(294)

关节 (295)

关节的分类(296)关节疼痛(296)关节的保健(298)

小知识

如果你已怀孕,请小心韧带(299)

肾 (299)

肾结石(300)帮助肾脏获胜(301)

小知识

多囊性肾病(302)

膝 (302)

一个关键性的关节(303)膝盖疼痛(303)膝盖疼痛的预防和保健(304)膝下滑膜壁疼痛(305)粘液囊炎(306)膝关节的保健(307)前交叉韧带拉伤(308)

小知识

强健膝部的运动(308)运动前预防受伤的拉伸练习(310)

喉和声带 (311)

护嗓须知(311)

小知识

找回你的嗓音(314)不要让嗓音沙哑的时间太长(315)

嘴唇 (317)

保持双唇红润的忠告(318)高智商的人的口红(319)另一个疼痛点(320)

小知识

皸裂(321)

肝 (322)

肝炎的预防(322)

小知识

肝炎病毒的种类(324)

肺 (324)

空气的旅行(325)让肺工作(325)吸入空气(326)当呼吸困难时(327)确定气喘的病因(328)最好的防御(329)支气管炎的保健(331)肺癌(333)没有焦油的生活(334)慢性引起肺部堵塞的疾病的预防(335)肺炎(337)肺结核(337)

小知识

运动中气喘吁吁(338)只需扎一下你的皮肤(338)流感和

支气管炎有何不同? (339)一劳永逸地戒烟(339)

淋巴系统 (341)

临床医学检查 (342)

医学检查概述(343)血液检查(343)血压检查(343)血液胆固醇检查(344)运动压力检查(345)检查频率(346)妇科检查(346)盆腔检查(346)帕氏涂片检查(347)穿过生殖道的超声波检查(347)子宫内嗅组织检查(348)乳房检查(348)乳房的自我检查(349)由保健人员做的乳房检查(349)早期胸部肿瘤 X 射线测定(350)骨检(350)骨检初步(351)结肠癌检查(352)直肠指检(352)大便中隐含的血液检查(353)乙状结肠窥镜检查(353)崭露头角的医学检查新技术(354)乳房检查的励磁消共振旋转图像显示(354)提高骨检的速度(355)诊断过敏性消化道综合征的新方法(356)溃疡的呼吸诊断法(357)不见血的血糖测定(357)心脏病发作的监测(358)不要检查的诊断(358)

经绝 (359)

卵巢不再排卵后(360)经绝及其后(361)早作打算(362)明白你的处境(363)重大的决定(364)注意生活方式(366)控制潮热的其它措施(367)如何保持经绝前后的性生活的质量(368)谨防尿道感染和尿失禁(368)健美(369)

小知识

继续控制(370)经绝期的症状(370)谨防骨质流失(371)向骨质疏松症挑战(371)激素、心脏病和乳腺癌(373)调整好你的激素代替性疗法(373)经绝期的饮食(374)

月经周期 (376)

血中的尴尬(376)女性的 400 次(377)掌握自己的月经周期(378)月经前的症状(379)月经期的症状(380)当你的月经周

期变化时(382)当经血太多时(384)当你的月经错乱时(385)

小知识

月经周期(385)气喘发作,可能是你正处于月经前期(386)
月经前综合征的饮食(387)你的月经周期发生变化了吗?(390)
止血垫的检查(390)

痣 (392)

对痣保持警惕(393)

小知识

学习辨析不同的痣(394)

口 (395)

口溃疡(395)

小知识

让医生看一看(397)口臭,不难解决的问题(397)

肌肉系统 (398)

颈 (400)

保持颈部健康的基本原则(402)伏案工作须知(403)工作
时,你总伸着脖子吗?(405)谈谈枕头(405)硬脖子的自我治疗
(406)预防因撞车而引起的头部受伤(407)让颈部的青春永葆
(409)

小知识

美容虐待(401)保持颈部苗条的新方法(404)

神经系统 (410)

鼻 (412)

外观(413)流鼻血的预防和治疗(414)鼻腔息肉(415)鼻中
隔偏轨(416)

小知识

鼻整容须知(416)嗅觉的威力(417)嗅觉是什么?(418)嗅觉与性吸引(419)用香气来改善你的生活的忠告(419)有趣的性外激素(421)

营养 (421)

健康的饮食准则(422)一天三餐要按计划行事(424)女性需要足量的维生素和矿物质(425)你应当加倍地摄钙吗?(427)不要忽略叶酸(429)抗氧化性的维生素(430)其它的微量营养物质(432)女性的最好的朋友——蔬菜、水果和纤维(440)如何保证能在饮食中安排足够的水果和蔬菜?(441)让生活更轻松(446)怎样计算自己的健康的体重呢?(447)

小知识

3—2—1 食谱(423)富含钙的食物(428)服用钙片须知(428)营养的安全网(433)为了心脏,请吃低脂食物(434)坚持低脂饮食的策略(435)五种含脂量最高的食品(437)你每天需要多少热量?(438)脂肪预算表(439)如何补充纤维素?(442)补充纤维素的日常技巧(444)乳房的密友(445)黄豆的吃法(446)减肥的真知灼见(448)

卵巢 (451)

功能强大、但很易患病(451)当卵巢囊带来不适时(452)子宫内膜炎和卵巢炎(453)没有症状的卵巢癌(454)你患卵巢癌的危险性(455)当心你的卵巢(455)

小知识

排卵的征象(458)

止痛 (458)

疼痛的化学(459)当疼痛发展成为慢性时(461)按摩止痛