

图解

以图解方法了解诠释女性身体

全方位图解 美绘版

一本女性不可不读的健康宝典，能让每一位阅读她的女性朋友受益终生！

女性身体实用手册

最新推出的最完整的图解女性保健书！

爱自己，就从珍惜自己的身体开始。重新学习照顾和运用身体，
学会在逐渐僵硬的身体中唤醒身体的欲望，以柔软的态度唤醒女性的绽放！

倾听身体的语言，
让紧缩起来的、紧张僵硬的身体舒缓下来……



唐
译
编
著



华龄出版社

图解女性身体实用手册

唐译◎编著



華齡出版社

责任编辑：陈 磊

封面设计：张 楠

责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

图解女性身体实用手册 / 唐译编著. —北京 : 华龄出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5169-0181-6

I. ①图… II. ①唐… III. ①妇科病—诊疗—图解
IV. ①R711—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 177525 号

书 名：图解女性身体实用手册

作 者：唐译 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京市通州富达印刷厂

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

开 本：787×1092 1/16 印 张：22

字 数：330千字

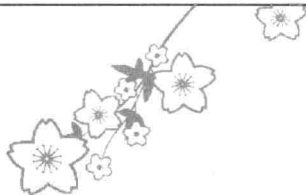
定 价：49.80元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮 编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传 真：84039173



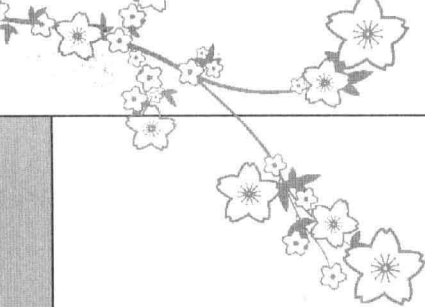
认识“世界的半边天”

自从人类社会出现以后，男女双方就成了互为生命的一部分，如果没有女性，也就没有了……正如“不认识女人、等于不认识世界”一样，所以这本书重在认识我们的女性朋友。

作为女性，与男性相比她们的身体素质相对柔弱，但是却承载了更多的责任。为了孕育新生命，绝大多数女性要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程。虽然这是女性最神圣的职责，但同时也会给女性身体带来很多潜在的伤害。因此，为了孕育一个健康聪明的宝宝，女性朋友不仅要爱惜自己的身体，同时要对疾病预防有一个更全面的了解。因为，母亲要有一个健康的身体状况至关重要。

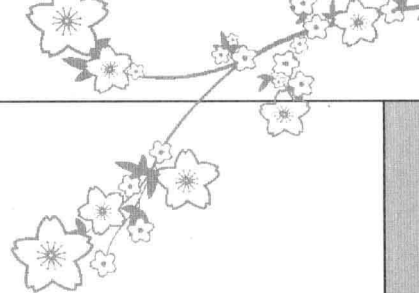
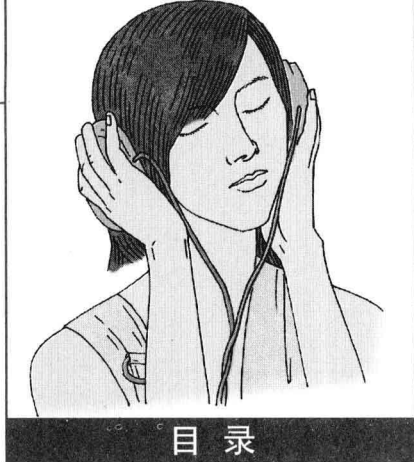
本书共分六大章由浅入深地让女性朋友了解自己的身体、认识自己的健康状况：

第一章我们首先介绍人由受精卵至成年各阶段的特点，同时介绍了男性与女性的身体差异。第二章介绍了由女性身体外部到身体内部的详细解剖结构。第三章重在讲解女性的疾病，其中包括身体疾病、常见疾病、心理疾病、危害身心健康的因素以及疾病的社会根源。第四章从健康评估、饮食健康、健身健康、社交健康、精神健康等



多方面讲解了如何打造健康完美女性。第五章重点介绍科学生育方面的重要知识，如生殖、怀孕、分娩、产后、避孕等。第六章重在介绍女性在中年及老年方面诸多的变化，如绝经期后的身体变化、情感变化、以及角色变化。

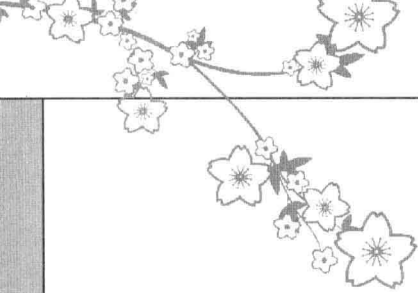
本书作者采用了完全图解的新模式（一页文字对应一页图解），加上数百幅精美的插图及思路清晰的示意图，使广大读者在面对这本《图解女性身体实用手册》时，能够更加容易地读懂它。而那些有关妇女健康至关重要的话题，也可尽收眼底。所以说，《图解女性身体实用手册》不仅仅是一本有关女人身体构造的书，而且它还是最理想的女性健康顾问！



目录

第一章 认识女性

当精子遇到卵子	4
受孕	4
决定后代性别的细胞	6
胎儿形成过程	8
婴儿生长发育过程	12
儿童期生长发育	14
青春期	16
成年	18
男性与女性的差异	20
生理机能	20
生殖系统	22

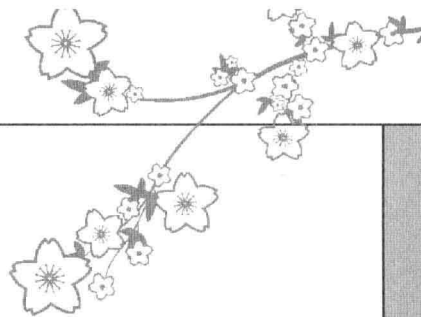


智力与情感24
运动与耐力26

第二章 从头到脚了解自己

女性身体内部30
骨骼系统30
肌肉系统32
心血管系统34
消化系统36
泌尿系统38
呼吸系统40
生殖系统42
月经44
神经系统46
内分泌系统48
免疫系统50

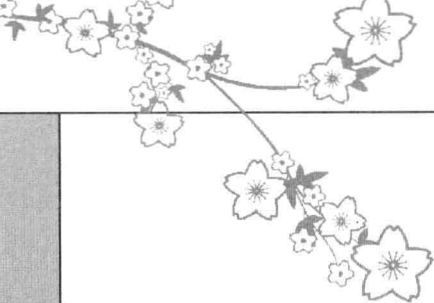
女性身体外部52
皮肤52
毛发54
眼睛56



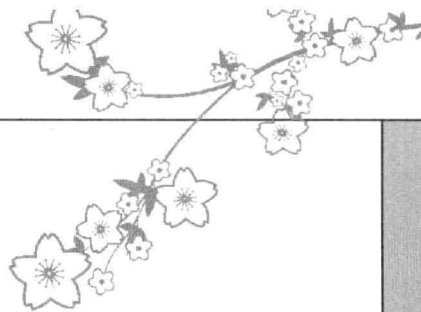
耳朵	58
鼻子	60
口腔	62
牙齿	64
乳房	66
手	68
指甲	70
腿	72
脚	74

第三章 不可不知的女性疾病

身体疾病·女性疾病	78
泌尿系统疾病	78
经期疾病	80
子宫疾病	82
子宫颈疾病	84
卵巢疾病	86
盆腔炎	88
阴道炎	90
性病	92
艾滋病	94



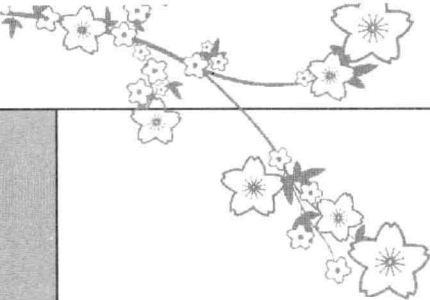
身体疾病·常见疾病	96
癌症	96
乳腺癌	98
骨骼疾病	100
心血管疾病	102
心脏疾病	104
血液病	106
消化系统疾病	108
呼吸系统疾病	110
神经系统疾病	112
腺体疾病	114
免疫系统疾病	116
过敏	118
心理疾病	120
心身疾病	120
神经官能症	122
精神异常	124
饮食疾病	126
抑郁症	128
心理疾病的疗法	130



危害身心健康的因素	132
压力	132
依赖性	134
女性与吸烟	136
女性与酒精中毒	138
女性与药物	140
饮食过量	142
疾病的社会根源	144
角色冲突	144
职业压力	146
家庭压力	148
社会压力	150

第四章 我的健康我做主

健康状况评估	154
健康测试	154
乳房检查	156
子宫颈抹片检查	158



饮食健康 160

女人健康第一要素——合理而规律的饮食 160

人体对食物的营养需求 162

饮食习惯 164

健身健康 166

多运动好处多 166

有氧运动 172

体育运动 174

自我疗法 176

社交健康 184

个人卫生 184

疾病的传播 186

家庭卫生 188

工作场所卫生 190

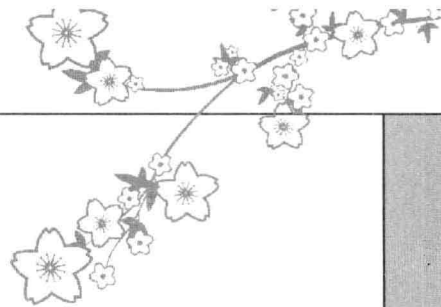
旅行健康 192

精神健康 194

紧张 194

培养与增强自信 196

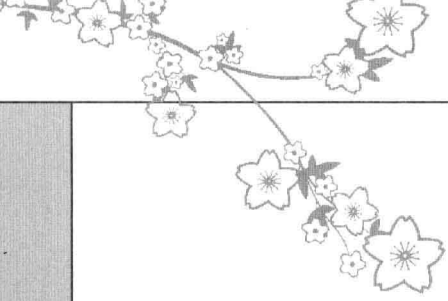
危机处理 198



睡眠需要	200
生理节奏	202
放松	204
瑜伽	210
冥想	218
催眠	220
补充医学	222
针灸疗法	222
指压按摩与针压法	224
芳香疗法	226
草药	227
色彩疗法	228
整骨疗法	230
反射疗法	231
艺术疗法	232

第五章 科学生育

生殖	236
性交	236



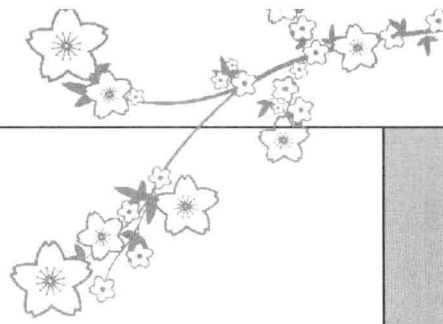
受精 238
促孕方法 241
不育症 242
新生育技术 245
不育症的治疗 246

怀孕 248

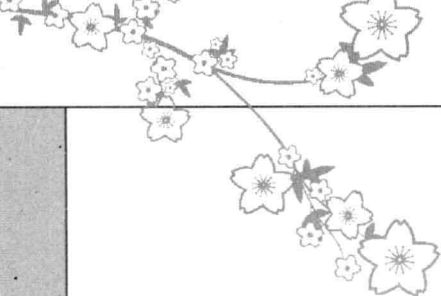
妊娠 248
胎儿支持系统 252
胎儿发育 254
妊娠期女性 256
妊娠期健康护理 260
妊娠期饮食需要 264
妊娠期风险 266
遗传疾病 268
妊娠期疾病及并发症 270

分娩 276

方法与选择 276
准备分娩 278
分娩三阶段 280
分娩问题 284



产后	288
婴儿健康检查	288
产后	290
产后检查	292
产后情绪变化	294
母乳喂养	296
避孕	298
计划生育	298
避孕药丸	299
宫内节育器	300
避孕套	302
安全期和黏液避孕法	304
绝育	306
终止妊娠	308
终止妊娠	308
流产技术	310
问题与健康危害	312



第六章 人到中年

绝经期.....	316
绝经期的开始.....	316
绝经期的症状.....	318
科学方法面对绝经期的情绪变化.....	320
绝经期后的变化.....	322
激素替代疗法.....	323

第七章 慢慢变老

身体、情感变化.....	326
身体变化.....	326
情感变化.....	328
疾病与年老.....	330
角色变化.....	332
退休后的调节.....	332
丧偶后.....	334
老年健身.....	336

