

女性的身体 个人必备手册

(美)《预防》杂志编辑部 编著 赵恢武 译

東 方 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

女性的身体——个人必备手册/美国《预防》杂志编辑部编著;赵恢武译.

—北京:东方出版社,1991.2

ISBN 7-5060-1233-2

I. 女…

II. ①美… ②赵…

III. 女性-妇幼保健-普及读物

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01915 号

Female Body, The: An Owner's Manual

Copyright ©1996 by Rodale Press, Inc.

©1999 中文简体字版专有权属东方出版社

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, U. S. A.

版权所有,不得翻印

女性的身体——个人必备手册

《预防》杂志编辑部编著

赵恢武 译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市朝阳区隆昌印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:24.75

字数:547 千字 印数:1—5000 册

ISBN 7-5060-1233-2/Z·100

定价:42.00 元

著作权合同登记号: 01-1999-1322 号

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们准备的。这些建议很精彩，只有明智的女人们才可使用它。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适合你吗？

II ▲女性的身体——个人必备手册▲

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的，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。本书以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——个人必备手册》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——个人必备手册》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

前言	I
----	---

第一部分 了解自己的身体构造

跟腱	3
----	---

肾上腺	6
-----	---

踝关节	7
-----	---

扭伤的护理	8
-------	---

小知识	
-----	--

如何增强踝关节的美感	9
------------	---

阑尾	10
----	----

阑尾炎	10
-----	----

动脉	12
----	----

动脉损伤	12
------	----

动脉被堵	13
------	----

动脉保健	14
------	----

背	17
背痛的历史	18
减轻背部疼痛的措施	18
日常生活中的背部保健	22
轻松的坐姿	24
拿重物的技巧	24
携带婴儿	26
小知识	
背部运动	20
以散步驱赶背痛	21
为了你的背请锻炼腹部	22
脊柱按摩	26
背痛治疗医生	27
缓解背痛的两种瑜珈功	28
保持良好的身姿	29
优美姿势锻炼	29
良好的站姿	30
与睡觉有关的背部保健	31
肚脐	33
节育	34
小知识	
神话 1：我已太老，不可能怀孕	35
神话 2：只有一种方法是有效的	36
神话 3：避孕药不安全	37
神话 4：宫内节育器无须考虑	39
神话 5：障碍性避孕方法已过时	40

绝育手术应当由谁来做？	40
皮植避孕	41
紧急避孕	42
胎记	44
膀胱	45
膀胱保健	46
灼烧痛——也许它是小肠炎	47
小 知 识	
尿道感染的敏感人群	47
血液	49
血液的工作机理	49
保持血液的健康	50
小 知 识	
血型意味着什么	52
血液病	53
验血入门	54
体毛	56
一把小的剃须刀	56
小 知 识	
光滑的上唇	57
拔毛	58
最难对付的体毛	59
脱毛剂	59
你需要去看医生吗？	60

家用以蜡除毛美容术	61
体毛脱色美容法	62
电针除毛的经历	62

体型	64
体型学	64
脂肪积于何处	65
体型与自信	66
良好的线条	67
小知识	
如何使穿着更适合你的体型?	68

脑	72
脑的分工	73
大脑	73
滋养神经细胞	74
对鸟脑研究的启示	75
性别差异	76
为大脑加油	78
音乐和香水	79
防止大脑老化	79
我们为大脑付出的代价	81
折磨老年人的脑部疾病	82
小知识	
脑的性别差异对两性交往的指导	77
五种一定有损记忆的因素	83
激发你的创造力：风暴和梦想	84
促进记忆的良方	86

脑中风的预兆	87
乳房	88
乳房的基本知识	88
乳房上的疙瘩	89
麻烦的症状	90
乳房肿块的预防策略	90
保持乳房挺立须知	91
小心乳腺癌	92
翻开家庭相册	93
寻找麻烦	94
有效的乳房造影术	95
乳腺癌的预防	95
小知识	
如何选择合适的乳罩	99
缩小乳房	100
发现乳房肿块之后	101
乳房自我检查	102
让土丘变成高山的隆胸术	104
当你的乳房成为真正的痛源时	106
子宫颈	107
子宫颈疾患和防护	108
分娩	111
选择你的助产小组	111
选择产地	112
有人情味的医院	112

适合你的产地	114
分娩教程	114
有效的方法	115
选择合适的预备学校	116
分娩过程	117
顺利分娩常识	118
让疼痛滚开	119
外阴切开手术	120
需要外阴切开手术的情形	121
预防剖腹产	121
母乳——天赐的速食	122
友好地喂乳	123
小知识	
谁能接生？	125
分娩陪同人员	125
去医院分娩前多问些问题	126
分娩后何时才能进行性交？	127
下巴颏	128
循环系统	129
阴蒂	131
锁骨	132
消化系统	133

耳朵	135
耳痛的预防	135
让人心慌意乱的耳鸣	137
耳朵的平衡作用	138
晕眩的预防	140
耳聋的预防	141
小知识	
如何清除耳垢?	143
乘坐飞机时, 打开咽鼓管	144
耳朵整形手术	145
由美尼氏症引起的平衡失调	145
耳垂穿孔	146
肘	148
小知识	
笑骨并不可笑, 痛苦也不是由此而生	150
情绪	151
女性之利	151
怒气	152
如何控制愤怒	153
对抑郁情绪有益的食物	154
驯服绿眼妖魔	155
小知识	
不要掩饰你的愤怒	157
抑郁	158
怎样判断自己患有抑郁症?	158
消除抑郁——换一种方式看事情	159

内分泌系统	161
精力	163
游戏	164
获取你所需要的“辛烷”	164
饮食禁忌	165
让能量流动	166
女性要注意补充铁	167
小知识	
小吃的妙用	169
闲暇的娱乐能让你精力不衰	170
食管	171
心口灼热	171
小知识	
心口灼热还是心脏病突然发作？	173
眼睛	174
对视觉图像的接收	174
对视觉图像的快速加工	175
近视和远视	175
眼睛老化	176
高科技型头痛	178
眼睛炎症	179
如何对付麦粒肿	180
日常的眼睛保健	181
青光眼	182

白内障	183
小知识	
隐形眼镜	185
一劳永逸地扔掉你的眼镜	186
选择合适的镜框	187
养成遮阳的习惯	188
拔胥毛的技巧	189
输卵管	191
输卵管受堵	191
保持输卵管通畅	192
小知识	
宫外孕	193
脂肪	195
脂肪与生殖	195
哪些是危险的脂肪	196
这为什么那么顽固?	197
迟钝的腹部脂肪	197
牛仔裤和基因	198
测定你的脂肪含量	199
腰髋比	200
做一名机警的守门员	202
减肥的关键	203
选择什么样的运动?	203
适度还是疯狂?	205
节食减肥	206

小知识

查找体重指数	208
抽脂术：脂肪无影无踪	209
麻烦的蜂窝	210
你消耗的卡路里很有趣	211

双足 213

如果鞋不合适	214
足部保健	215
有备无患	217
赶时髦要切合实际	219
治愈你的足后跟疼痛	220
足病的预防	221

小知识

最好的足部保健用品——矫形垫	222
脚臭	223
怎样制作一份挑鞋图纸	223
足部按摩	226

生育能力 229

怀孕	229
最大的几个威胁	231
当麻烦袭来时	232
激素不足	233
输卵管障碍	233
不育夫妇能做什么	235

小知识

消除紧张可能会让你怀孕	235
-------------	-----

科学家们是怎样通过注射创造新的生命的?	236
指甲	238
不易磨损的细胞	238
指甲保健	239
让指甲更柔韧	242
小知识	
当指甲感染了真菌时	243
从指甲上预测疾病	244
胆囊	245
扔掉胆石	246
胆结石的预防	247
当好的胆囊变坏时	248
牙床	250
松动的牙齿不能再增加	251
为激素要付出代价	252
与细菌作斗争	253
何时需要倍加小心	254
怀孕时额外的考虑	255
小知识	
牙线	257
“深口袋”	257
妇科检查	259
妇科检查的内容	259
妇科检查的主要过程	260

你怎样才能从检查中获取最大的益处 261

小知识

你能相信帕氏涂片检查吗？ 262

头发 264

染发 267

小知识

自己修剪刘海 267

双手 270

抹去双手的岁月印记 270

保持手掌干燥的方法 271

小知识

指关节的响声从哪里来？ 272

如何从肿胀的手指上取下戒指？ 273

心脏 275

心脏病，不仅仅是男人的事 276

心脏健康的障碍 276

善与恶的平衡 277

其它的心脏保健措施 281

预防心脏病发作的计划 282

小知识

你的胆固醇高吗？ 284

心脏病与老化相随对吗？ 285

谁最坏？黄油还是人造黄油？ 286

无然的最好的胆固醇的吞食者 286

用饮食来控制高血压 287