

東方出版社

美国最畅销的女士健康书籍

THE FEMALE BODY

女人身体使用手册

〔美〕

《预防》杂志编辑部◎编著

赵恢武◎译



R173

〔美〕《预防》杂志编辑部◎编著

赵恢武◎译

美国最畅销的女士健康书

THE FEMALE BODY

女人身体健美手册

东方出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女人身体使用手册 [美]《预防》杂志编辑部编著 赵恢武译

—北京: 东方出版社, 2006. 12

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 01951 号

Female Body, The: An Owner's Manual

Copyright © 1996 by Rodale Press, Inc.

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

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by Oriental Press

All rights reserved

版权所有, 不得翻印

著作权合同登记号 图字: 01-1999-1322 号

女人身体使用手册

作 者	[美]《预防》杂志编辑部
译 者	赵恢武
责任编辑	姬 利
出 版	东方出版社
发 行	东方出版社 东方音像电子出版社
地 址	北京朝阳门内大街 166 号
邮 编	100706
印 刷	北京智力达印刷有限公司
版 次	2006 年 12 月第 2 版
印 次	2006 年 12 月第 1 次印刷
开 本	710 × 1000 毫米 1/16
印 张	20.5
书 号	ISBN 7-5060-1233-2
定 价	31.00 元
发行电话	010-65230553 65257256

版权所有, 违者必究

本书观点并不代表本社立场

前言

有关妇女健康问题的书很多,但是没有一本书可以让你这样轻松、愉悦地阅读。

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,当然这要看你如何接受它。

在诸如如何防止真菌感染、如何处理关节伤痛、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其如何运行的知识,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?

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,甚至和你一样在生命历程的这个时刻,对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。当然这些不仅仅是你的问题,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《女人身体使用手册》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兆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、营养、减肥、健美等方面的问题,并给出了这方面权威、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。

《女人身体使用手册》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!

了解自己的身体构造

跟腱	001
肾上腺	003
踝关节	003
扭伤的护理	004
阑尾	005
阑尾炎	005
动脉	006
动脉损伤	006
动脉被堵	007
动脉保健	007
背	009
背痛的历史	009
减轻背部疼痛的措施	010
日常生活中的背部保健	011
轻松的坐姿	012
拿重物的技巧	013
携带婴儿	014
节育	014
膀胱	014
膀胱保健	015

了解自己的身体构造



灼烧痛——也许它是小肠炎	016
血液	016
血液的工作机理	016
保持血液的健康	017
体型	018
体型学	019
脂肪积于何处	019
良好的线条	020
脑	021
脑的分工	022
大脑	022
滋养神经细胞	022
对鸟脑研究的启示	023
性别差异	023
为大脑加油	024
音乐和香水	024
防止大脑老化	025
我们的大脑付出的代价	026
折磨老年人的脑部疾病	027
乳房	027
乳房的基本知识	028
乳房上的疙瘩	028
麻烦的症状	028
乳房肿块的预防策略	029
保持乳房挺立须知	029
小心乳腺癌	030
翻开家庭相册	031
寻找麻烦	031
有效的乳房造影术	032

乳腺癌的预防	032
子宫颈	035
子宫颈疾患和防护	035
分娩	037
选择你的助产小组	038
选择产地	038
有人情味的医院	039
适合你的产地	039
分娩教程	040
有效的方法	040
选择合适的预备学校	041
分娩过程	041
顺利分娩常识	042
让疼痛滚开	043
外阴切开手术	043
需要外阴切开手术的情形	044
预防剖腹产	044
母乳——天赐的速食	045
友好地喂乳	045
循环系统	047
阴蒂	048
消化系统	049
耳朵	050
耳痛的预防	050
让人心慌意乱的耳鸣	052
耳朵的平衡作用	053
眩晕的预防	054

了解自己的身体构造



耳聋的预防	055
肘	056
情绪	057
女性之利	058
怒气	058
如何控制愤怒	059
对抑郁情绪有益的食物	060
驯服绿眼妖魔	061
内分泌系统	062
精力	063
游戏	064
获取你所需要的“辛烷”	064
饮食禁忌	065
让能量流动	065
女性要注意补充铁	066
食管	068
心口灼热	068
眼睛	069
对视觉图像的接收	069
对视觉图像的快速加工	070
近视和远视	070
眼睛老化	070
高科技型头痛	072
眼睛炎症	073
如何对付麦粒肿	074
日常的眼睛保健	074
青光眼	075

白内障	076
输卵管	077
输卵管被堵	077
保持输卵管通畅	078
脂肪	078
脂肪与生殖	079
哪些是危险的脂肪	079
它为什么那么顽固	080
迟钝的腹部脂肪	080
牛仔裤和基因	081
测定你的脂肪含量	081
腰髋比	082
做一名机警的守门员	083
减肥的关键	084
选择什么样的运动	084
适度还是疯狂	085
节食减肥	087
双足	088
如果鞋不合适	089
足部保健	090
有备无患	091
赶时髦要切合实际	092
治愈你的足后跟疼痛	093
足病的预防	094
生育能力	095
怀孕	095
最大的几个威胁	096
当麻烦袭来时	097
激素不足	097

了解自己的身体构造



输卵管障碍	098
不育夫妇能做什么	099
胆囊	099
扔掉胆石	100
胆结石的预防	100
当好的胆囊变坏时	101
妇科检查	102
妇科检查的内容	103
妇科检查的主要过程	103
你怎样才能从检查中获取最大的益处	104
心脏	105
心脏病,不仅仅是男人的事	105
心脏健康的障碍	106
善与恶的平衡	106
其他的心脏保健措施	110
预防心脏病发作的计划	110
髌	112
我们为什么摇摆	112
不可掉以轻心	112
避免骨质疏松	113
髌关节	114
防止关节炎的忠告	114
粘液囊炎	115
激素	116
肠	117
肠子的保健	117

颌	119
关节	121
关节的分类	121
关节疼痛	122
关节的保健	123
肾	123
肾结石	124
帮助肾脏获胜	124
膝	125
一个关键性的关节	125
膝盖疼痛	126
膝盖疼痛的预防和保健	126
髌下滑膜壁疼痛	127
粘液囊炎	127
膝关节的保健	128
前交叉韧带拉伤	129
喉和声带	129
护嗓须知	129
肝	132
肝炎的预防	132
肺	133
空气的旅行	133
让膈工作	134
吸入空气	134
当呼吸困难时	135
确定气喘的病因	135

了解自己的身体构造

最好的防御	136
支气管炎的保健	138
肺癌	139
没有焦油的生活	140
慢性地引起肺部堵塞的疾病的预防	140
肺炎	141
肺结核	142

淋巴系统	142
------------	-----

临床医学检查	144
--------------	-----

医学检查概述	144
血液检查	144
血压检查	144
血液胆固醇检查	145
运动压力检查	146
检查频率	146
妇科检查	146
盆腔检查	146
帕氏涂片检查	146
穿过生殖道的超声波检查	147
子宫内膜组织检查	147
乳房检查	147
乳房的自我检查	147
由保健人员做的乳房检查	148
早期胸部肿瘤 X 射线测定	148
骨检	149
骨检初步	149
结肠癌检查	150
直肠指检	150
大便中隐含的血液检查	150
乙状结肠镜检查	150



崭露头角的医学检查新技术	151
乳房检查的励磁消共振旋转图像显示	151
提高骨检的速度	151
诊断过敏性消化道综合征的新方法	152
溃疡的呼吸诊断法	152
不见血的血糖测定	153
心脏病发作的监测	153
不要检查的诊断	153
经绝	154
卵巢不再排卵后	154
经绝及其后	154
早作打算	155
明白你的处境	156
重大的决定	156
注意生活方式	158
控制潮热的其他措施	158
如何保持经绝前后的性生活的质量	159
谨防尿道感染和尿失禁	159
健美	160
月经周期	160
血中的尴尬	160
女性的 400 次	161
掌握自己的月经周期	161
月经前的症状	162
月经期的症状	163
当你的月经周期变化时	164
当经血太多时	165
当你的月经错乱时	166

了解自己的身体构造



颈 166

- 保持颈部健康的基本原则 167
- 伏案工作须知 167
- 工作时,你总伸着脖子吗 168
- 谈谈枕头 169
- 硬脖子的自我治疗 169
- 预防因撞车而引起的头部受伤 170
- 让颈部的青春永葆 171

鼻 172

- 外观 172
- 流鼻血的预防和治疗 172
- 鼻腔息肉 173
- 鼻中隔偏轨 174

营养 174

- 健康的饮食准则 174
- 一天三餐要照计划行事 175
- 女性需要足量的维生素和矿物质 176
- 你应当加倍地摄钙吗 176
- 不要忽略叶酸 177
- 抗氧化性的维生素 177
- 其他的微量营养物质 179
- 女性的最好的朋友——蔬菜、水果和纤维
..... 179
- 如何保证能在饮食中安排足够的水果和蔬菜
..... 180
- 让生活更轻松 181
- 怎样计算自己的健康的体重呢 182

卵巢 182

- 功能强大,但很易患病 183

当卵巢囊带来不适时	183
子宫内膜炎和卵巢炎	184
没有症状的卵巢癌	184
你患卵巢癌的危险性	185
当心你的卵巢	185
止痛	187
疼痛的化学	187
当疼痛发展成为慢性时	189
按摩止痛	189
点穴止痛法	190
折叠和坚持——缓解肌肉痛	191
学会放松	192
止痛药	193
止痛药的选择	194
当心耐药性	195
止痛的食物	195
头痛	196
偏头痛的诱发因素	197
消除紧张,防止头痛	197
无痛的牙科手术	198
如何消除乘坐飞机时的疼痛	200
胰腺	200
细胞代谢的导演	200
糖尿病	201
找准你的位置	201
散步可以控制糖尿病	202
当胰腺分泌的消化酶失去控制时	202
胰腺癌	203
孕期糖尿病是怎样发生的呢	203

了解自己的身体构造



怀孕	204
请做好怀孕准备	204
意外孕	205
孕期体重的变化	206
身体变化的跟踪	206
孕期恶心的防治	207
中年怀孕须慎重	208
胎儿测试的方法	208
肝炎和怀孕	209
应付身体变化的技巧	209
学会控制自己的情绪	210
孕期须注意饮食	211
孕期锻炼须知	212
调整锻炼计划	212
孕期的性生活	214
孕期抑郁症	214
怀孕能导致抑郁吗?	214
如何智胜孕期背痛	215
直肠	215
改善痔疮的症状	216
痔疮的预防	217
生殖系统	217
呼吸系统	219
性	220
完美的人生应当包括性快乐	221
性反应	221
说出真实感受	222
性生活的调味剂	222