



女性卷
Female Book

关注你的身体

个人健康必备

ATTENTION

美国《预防》杂志编辑部
(美) 艾伦·米肖 等 编著
赵恢武 李东川 等 译

TO YOUR
BODY



H e a l t h B o o k

東方出版社

女性卷
Female Book

P161
8061

关注你的身体

—— 个人健康必备

美国《预防》杂志编辑部

(美) 艾伦·米肖 等 编著

赵恢武 李东川 等 译



成都体育学院图书馆



012702

东方出版社

30503P

责任编辑 吴玉萍 侯俊智

装帧设计 周越明

图书在版编目(CIP)数据

关注你的身体——个人健康必备(女性卷)/美国《预防》杂志编辑部、(美)艾伦·米肖(Michaud, B.)等编著;赵恢武、李东川等译.

—北京:东方出版社,2001.1

ISBN 7-5060-1445-9

I. 关…

II. ①米… ②赵…

III. 女性—保健

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81849 号

关注你的身体——个人健康必备(女性卷)

美国《预防》杂志编辑部 等编著

(美)艾伦·米肖

赵恢武 李东川 等译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京印刷三厂印刷 新华书店经销

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:787×980 毫米 1/16 印张:56.5

字数:720 千字 印数:1—3000 册

ISBN 7-5060-1445-9/R·31

定价:60.00 元

<http://01.peoplespace.net>

出版说明

我社组织翻译的《女性的身体——个人必备手册》、《女性保健大全》、《男性的身体——个人必备手册》、《男性保健大全》四种英文版图书的中译本，自1999年2月问世以来，深受国内广大读者的欢迎。为了便于广大读者的购买和查阅，我们在对原书进行修订之际，将原四种图书合编成《关注你的身体——个人健康必备（女性卷）》（包括《女性的身体》、《女性保健大全》两书内容）和《关注你的身体——个人健康必备（男性卷）》（包括《男性的身体》、《男性保健大全》两书内容），同时附赠可供电脑阅读、下载的CD-ROM光盘一张。

《关注你的身体——个人健康必备（女性卷）》一书因其细致科学的医学分析、轻松有趣的叙事语言而著称，我们希望广大读者能将本书作为家庭必备书收藏，以便随时对您及家人的健康提供咨询。我们深信您一定会从本书中获取丰富而实用的保健知识。

欢迎对本书提出宝贵意见。

东方出版社

上 编

女性的身体

(美)《预防》杂志编辑部 编著

赵恢武 译

The Female Body, 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

著作权合同登记号 图字: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——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！

书中出现的国内出版物 非许用单位与许用单位的换算

1 盎司 = 28. 349 克

1 品脱 = 0. 568 升

1 夸脱 = 1. 136 升

1 码 = 0. 914 米

1 英尺 = 0. 304 米

1 英寸 = 0. 025 米

1 磅 = 0. 453 千克

1 英里 = 1609. 344 米

1 加仑 = 3. 785 升 (美)

 = 4. 546 升 (英)

1 卡 (路里) = 4. 186 焦耳

1 平方英寸 = $6. 451 \times 10^{-4}$ 平方米

1 立方英寸 = $1. 638 \times 10^{-5}$ 平方米

目 录

上编：女性的身体

前言	I
----------	---

第一部分 了解自己的身体构造

跟腱	(1)
肾上腺	(3)
踝关节	(4)
扭伤的护理(5)	
小知识	
如何增强踝关节的美感？(5)	
阑尾	(6)
阑尾炎(6)	
动脉	(7)
动脉损伤(7) 动脉被堵(8) 动脉保健(8)	
背	(10)
背痛的历史(11) 减轻背部疼痛的措施(11) 日常生活中的背部保健(14) 轻松的坐姿(15) 拿重物的技巧(15) 携带婴儿(16)	
小知识	
背部运动(12) 以散步驱赶背痛(13) 为了你的背请锻炼腹部(13)	

脊柱按摩(16) 背痛治疗医生(17) 缓解背痛的两种瑜珈功(17)
保持良好的身姿(18) 优美姿势锻炼(19) 良好的站姿(20) 与睡
觉有关的背部保健(20)

肚脐..... (21)

节育..... (21)

小知识

神话 1:我已太老,不可能怀孕(22) 神话 2:只有一种方法是有效的
(23) 神话 3:避孕药不安全(23) 神话 4:宫内节育器无须考虑(25)
神话 5:障碍性避孕方法已过时(25) 绝育手术应当由谁来做?(26)
皮植避孕(26) 紧急避孕(27)

胎记..... (27)

膀胱..... (28)

膀胱保健(29) 灼烧痛——也许它是小肠炎(29)

小知识

尿道感染的敏感人群(30)

血液..... (30)

血液的工作机理(31) 保持血液的健康(31)

小知识

血型意味着什么?(33) 血液病(33) 验血入门(34)

体毛..... (35)

一把小的剃须刀(35)

小知识

光滑的上唇(36) 拔毛(36) 最难对付的体毛(37) 脱毛剂(37)
你需要去看医生吗?(37) 家用以蜡除毛美容术(38) 体毛脱色美
容法(38) 电针除毛的经历(39)

体型..... (40)

体型学(40) 脂肪积于何处?(41) 体型与自信(41) 良好的线条
(42)

小知识

如何使穿着更适合你的体型?(43)

脑..... (46)

脑的分工(47) 大脑(47) 滋养神经细胞(48) 对鸟脑研究的启示
(48) 性别差异(49) 为大脑加油(50) 音乐和香水(51) 防止大
脑老化(52) 我们为大脑付出的代价(53) 折磨老年人的脑部疾病
(53)

小知识

脑的性别差异对两性交往的指导(50) 五种一定有损记忆的因素(54) 激发你的创造力:风暴和梦想(55) 促进记忆的良方(56) 脑中风的预兆(56)

乳房..... (57)

乳房的基本知识(57) 乳房上的疙瘩(58) 麻烦的症状(58) 乳房肿块的预防策略(58) 保持乳房挺立须知(59) 小心乳腺癌(60) 翻开家庭相册(61) 寻找麻烦(61) 有效的乳房造影术(61) 乳腺癌的预防(62)

小知识

如何选择合适的乳罩?(64) 缩小乳房(65) 发现乳房肿块之后(65) 乳房自我检查(66) 让土丘变成高山的隆胸术(66) 当乳房成为真正的痛源时(69)

子宫颈..... (69)

子宫颈疾患和防护(70)

分娩..... (71)

选择你的助产小组(72) 选择产地(72) 有人情味的医院(73) 适合你的产地(73) 分娩教程(74) 有效的方法(74) 选择合适的预备学校(75) 分娩过程(75) 顺利分娩常识(77) 让疼痛滚开(77) 外阴切开手术(78) 需要外阴切开手术的情形(78) 预防剖腹产(79) 母乳——天赐的速食(79) 友好地喂乳(80)

小知识

谁能接生?(81) 分娩陪同人员(82) 去医院分娩前多问些问题(82) 分娩后何时才能进行性交?(82)

下巴颏..... (83)

循环系统..... (84)

阴蒂..... (85)

锁骨..... (85)

消化系统..... (86)

耳朵..... (87)

耳痛的预防(88) 让人心慌意乱的耳鸣(89) 耳朵的平衡作用(90) 晕眩的预防(91) 耳聋的预防(92)

小知识

如何清除耳垢?(93) 乘坐飞机时,打开咽鼓管(94) 耳朵整形手术(94) 由美尼氏症引起的平衡失调(95) 耳垂穿孔(95)

肘 (96)

小知识

笑骨并不可笑,痛苦也不是由此而生(97)

情绪 (98)

女性之利(98) 怒气(98) 如何控制愤怒?(99) 对抑郁情绪有益的食物(100) 驯服绿眼妖魔(101)

小知识

不要掩饰你的愤怒(102) 抑郁(103) 怎样判断自己患有抑郁症?(103) 消除抑郁——换一种方式看事情(104)

内分泌系统 (105)

精力 (106)

游戏(107) 获取你所需要的“辛烷”(107) 饮食禁忌(108) 让能量流动(108) 女性要注意补充铁(109)

小知识

小吃的妙用(110) 闲暇的娱乐能让你精力不衰(111)

食管 (112)

心口灼热(112)

小知识

心口灼热还是心脏病突然发作?(113)

眼睛 (113)

对视觉图像的接收(114) 对视觉图像的快速加工(114) 近视和远视(114) 眼睛老化(115) 高科技型头痛(116) 眼睛炎症(117) 如何对付麦粒肿?(118) 日常的眼睛保健(118) 青光眼(119) 白内障(120)

小知识

隐形眼镜(121) 一劳永逸地扔掉你的眼镜(121) 选择合适的镜框(122) 养成遮阳的习惯(122) 拔眉毛的技巧(123)

输卵管 (124)

输卵管被堵(125) 保持输卵管通畅(125)

小知识

宫外孕(126)

脂肪 (127)

脂肪与生殖(127) 哪些是危险的脂肪?(127) 它为什么那么顽固?(128) 迟钝的腰部脂肪(128) 牛仔裤和基因(129) 测定你的脂肪含量(130) 腰髂比(131) 做一名机警的守门员(132) 减肥的关键

(132) 选择什么样的运动? (133) 适度还是疯狂? (134) 节食减肥(135)

小知识

抽脂术:脂肪无影无踪(136) 麻烦的蜂窝(137) 你消耗的卡路里很有趣(138)

双足 (139)

如果鞋不合适(140) 足部保健(141) 有备无患(142) 赶时髦要切合实际(142) 治愈你的足后跟疼痛(143) 足病的预防(144)

小知识

最好的足部保健用品——矫形垫(145) 脚臭(145) 怎样制作一份挑鞋图纸(146) 足部按摩(147)

生育能力 (149)

怀孕(149) 最大的几个威胁(150) 当麻烦袭来时(151) 激素不足(151) 输卵管障碍(152) 不育夫妇能做什么(153)

小知识

消除紧张可能会让你怀孕(153) 科学家们是怎样通过注射创造新的生命的?(154)

指甲 (154)

不易磨损的细胞(155) 指甲保健(155) 让指甲更柔韧(158)

小知识

当指甲感染了真菌时(158) 从指甲上预测疾病(159)

胆囊 (159)

扔掉胆石(160) 胆结石的预防(161) 当好的胆囊变坏时(162)

牙床 (163)

松动的牙齿不能再增加(163) 为激素要付出代价(164) 与细菌作斗争(165) 何时需要倍加小心?(165) 怀孕时额外的考虑(167)

小知识

牙线(168) “深口袋”(168)

妇科检查 (169)

妇科检查的内容(170) 妇科检查的主要过程(170) 你怎样才能从检查中获取最大的益处?(171)

小知识

你能相信帕氏涂片检查吗?(172)

头发 (173)

染发(175)

小知识

自己修剪刘海(175)

双手 (176)

抹去双手的岁月印记(177) 保持手掌干燥的方法(178)

小知识

指关节的响声从哪里来?(178) 如何从肿胀的手指上取下戒指?
(178)

心脏 (179)

心脏病,不仅仅是男人的事(180) 心脏健康的障碍(181) 善与恶的
平衡(181) 其它的心脏保健措施(184) 预防心脏病发作的计划
(185)

小知识

你的胆固醇高吗?(186) 心脏病与老化相随吗?(186) 谁最坏?
黄油还是人造黄油?(187) 天然的最好的胆固醇的吞食者(187)
用饮食来控制高血压(188) 有敌意的心脏(188)

髌 (189)

我们为什么摇摆?(189) 不可掉以轻心(190) 避免骨质疏松(191)
髌关节(192) 防止关节炎的忠告(192) 粘液囊炎(192)

小知识

髌部易发生断裂的部位(193) 关节置换手术(194)

激素 (194)

肠 (196)

肠子的保健(196)

颌 (198)

小知识

颞下颌关节失调的诊断(199)

关节 (200)

关节的分类(200) 关节疼痛(201) 关节的保健(202)

小知识

如果你已怀孕,请小心韧带(202)

肾 (203)

肾结石(203) 帮助肾脏获胜(204)

小知识

多囊性肾病(205)

膝 (205)
一个关键性的关节(205) 膝盖疼痛(206) 膝盖疼痛的预防和保健
(206) 髌下滑膜壁疼痛(207) 粘液囊炎(207) 膝关节的保健
(208) 前交叉韧带拉伤(208)

小知识

强健膝部的运动(209) 运动前预防受伤的拉伸练习(210)

喉和声带 (211)

护嗓须知(211)

小知识

找回你的嗓音(213) 不要让嗓音沙哑的时间太长(214)

嘴唇 (215)

保持双唇红润的忠告(215) 高智商的人的口红(216) 另一个疼痛
点(217)

小知识

皸裂(218)

肝 (218)

肝炎的预防(219)

小知识

肝炎病毒的种类(220)

肺 (220)

空气的旅行(221) 让膈工作(221) 吸入空气(221) 当呼吸困难时
(222) 确定气喘的病因(223) 最好的防御(223) 支气管炎的保健
(225) 肺癌(226) 没有焦油的生活(227) 慢性地引起肺部堵塞的
疾病的预防(227) 肺炎(228) 肺结核(228)

小知识

运动中气喘吁吁(229) 只需扎一下你的皮肤(229) 流感和支气管
炎有何不同?(230) 一劳永逸地戒烟(230)

淋巴系统 (231)

临床医学检查 (232)

医学检查概述(233) 血液检查(233) 血压检查(233) 血液胆固醇
检查(234) 运动压力检查(235) 检查频率(235) 妇科检查(235)
盆腔检查(236) 帕氏涂片检查(236) 穿过生殖道的超声波检查
(236) 子宫内膜组织检查(236) 乳房检查(237) 乳房的自我检查
(237) 由保健人员做的乳房检查(237) 早期胸部肿瘤 X 射线测定
(238) 骨检(238) 骨检初步(239) 结肠癌检查(239) 直肠指检

(239) 大便中隐含的血液检查(240) 乙状结肠镜检查(240) 崭露头角的医学检查新技术(240) 乳房检查的励磁消共振旋转图像显示(241) 提高骨检的速度(241) 诊断过敏性消化道综合征的新方法(241) 溃疡的呼吸诊断法(242) 不见血的血糖测定(243) 心脏病发作的监测(243) 不要检查的诊断(243)

经绝 (244)

卵巢不再排卵后(244) 经绝及其后(245) 早作打算(246) 明白你的处境(246) 重大的决定(247) 注意生活方式(248) 控制潮热的其它措施(249) 如何保持经绝前后的性生活的质量(249) 谨防尿道感染和尿失禁(250) 健美(250)

小知识

继续控制(251) 经绝期的症状(251) 谨防骨质流失(251) 向骨质疏松症挑战(252) 激素、心脏病和乳腺癌(253) 调整好你的激素代替性疗法(254) 经绝期的饮食(254) 使用锻炼和饮食安然度过经绝期(255)

月经周期 (255)

血中的尴尬(256) 女性的 400 次(256) 掌握自己的月经周期(257) 月经前的症状(257) 月经期的症状(258) 当你的月经周期变化时(259) 当经血太多时(261) 当你的月经错乱时(261)

小知识

月经周期(262) 气喘发作,可能是你正处于月经前期(262) 月经前综合征的饮食(263) 你的月经周期发生变化了吗?(264) 止血垫的检查(265)

痣 (266)

对痣保持警惕(266)

小知识

学习辨析不同的痣(267)

口 (268)

口溃疡(268)

小知识

让医生看一看(269) 口臭,不难解决的问题(269)

肌肉系统 (270)

颈 (271)

保持颈部健康的基本原则(273) 伏案工作须知(273) 工作时,你总伸着脖子吗?(275) 谈谈枕头(275) 硬脖子的自我治疗(276) 预