

★★★ 畅销全世界的女人保健圣经 ★★★

NI REN DE SHEN TI SHI YONG SHOU CE

(美) 图祥集团◎著
李永灿◎译



本书带着我们走进了女性生命的全过程，随时了解女性身心健康的各个方面，对女人、女人的身体和健康做了细致入微的剖析，从新生命形成的那一刻起，一直到退休以后的岁月，可为女性提供更长寿更健康更充实的生活。

女人^的身体 实用手册

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

★★★ 畅销全世界的女人保健圣经 ★★★

NI REN DE SHEN TI SHI YONG SHOU CE

(美) 图祥集团◎著
李永灿◎译



本书带着我们走进了女性生命的全过程，随时了解女性身心健康的各个方面，对女人、女人的身体和健康做了细致入微的剖析。从新生命形成的那一刻起，一直到退休以后的岁月，可为女性提供更长寿更健康更充实的生活。

女人^的身体 实用手册

金城出版社
GOLD WALL PRESS

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-2006-5337

图书在版编目(CIP)数据

女人的身体实用手册/(美)图样集团著;李永灿译.

北京:金城出版社,2006.10

ISBN 7-80084-864-7

I. 女... II. ①图... ②李... III. 女性—人体生理学—手册
IV. R33-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 104919 号

© Copyright 1996 The Diagram Group

中文简体字版本由金城出版社独家出版,版权所有,违者必究

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑部)6421 0080

网址:www.jccb.com.cn

北京金瀑印刷有限责任公司印刷

787×1092 毫米 1/16 26.25 印张 350 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

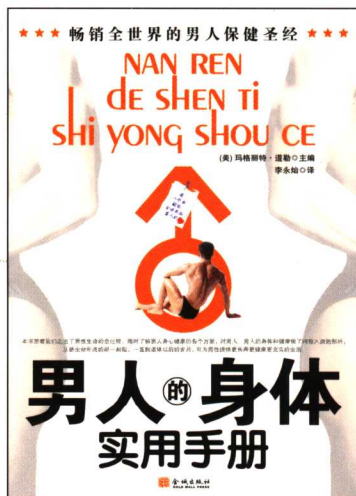
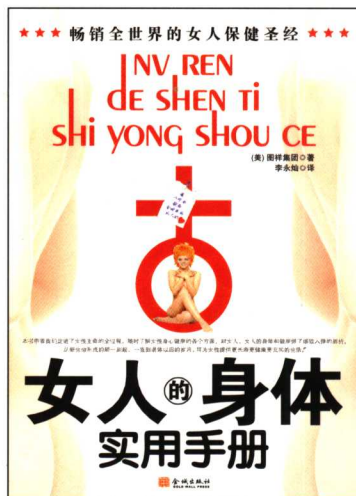
ISBN 7-80084-864-7/R·17

定价:39.80 元



本书对女性、女性的身体和健康做了细致入微的剖析。资料翔实，配以数百幅解释性图表，带着我们走进了女性生命的全过程。从新生命形成的那一刻起，一直到退休以后的岁月，随时了解女性身心健康的各个方面。

读过本书后，现代女性不仅对自己的身体有了更清晰的了解，而且还能学会如何预防容易出错的许多事情。你将发现，书中有许多重要的决定，可为善于学习的女性提供更长寿、更健康、更充实的生活。



责任编辑：白京兰

封面设计： 袁剑锋品牌装帧设计机构

前 言

近年来,有关女性体质、生病原因、各种疗法和心理咨询的作用、各种所谓替代药物的普及等方面的新知识已经完全革命性地改变了西方女性的健康和健身观。

但是仍有些问题亟需解答。对女性而言,艾滋病究竟意味着什么?如何避免经前综合征?避孕药是致癌物还是可以预防某些癌症?阴道镜之类的检查有什么意义?有没有绝对安全的延缓衰老方法?有哪些科学的健身方法可以采用?有哪些有效的饮食措施可以促进健康等等。

这个全新版本的畅销书,对女性、女性的身体和健康做了细致入微的剖析。资料翔实,配以数百幅解释性图表,本书带着我们走进了女性生命的全过程,从受精卵的那一刻起,一直到退休以后的岁月,随时了解女性身心健康的各个方面。

读过本书后,现代女性不仅对自己的身体有了更清晰的了解,而且还能学会如何预防容易出错的许多事情。你将发现,书中有许多重要的建议,可为善于学习的女性提供更长寿、更健康、更充实的生活。

目 录

前 言

第 1 章 身为女人

1.01 从卵子到成人	3
受孕	3
性别决定	3
胎儿发育	4
婴儿生长规律	6
儿童发育	8
青春期	9
成年	11
1.02 男性与女性:区别	14
生理机能	14
生殖系统	15
智力与感情	15
运动与耐力	17
1.03 世界范围内的女性	19
女性人口	19
年龄结构	19
预期寿命	20

可能死亡原因统计数据	21
种族差异	22
文化与社会	23

第 2 章 从头到脚是啥样?

2.01 女性身体内部	27
骨骼系统	27
肌肉系统	31
心血管系统	34
消化系统	38
尿路系统	41
呼吸系统	42
生殖系统	45
月经	47
神经系统	49
内分泌系统	52
免疫系统	56
2.02 女性身体外部	59
皮肤	59
毛发	67
眼睛	73
耳朵	82
鼻子	87
口腔	88
牙齿	90
手	97
指甲	98
腿脚	99

第 3 章 怎样有个好身体

3.01 评估健康状况	107
你健康吗?	107
乳房检查	109
子宫颈抹片检查	110
3.02 健康摄食	112
食物需求	112
饮食习惯	116
营养不良	119
食物添加剂和其他危险	120
饮食控制	121
素食者的饮食	122
营养类药物	123
3.03 健身	125
运动的好处	125
保持健康	127
有氧运动	129
体育运动	131
游泳	132
按摩	134
3.04 社交健康	136
女性与医生	136
个人卫生	137
疾病的传播	138
家庭卫生	139
工作场所卫生	141

旅行健康	142
健康检查	143
3.05 精神健康	146
紧张	146
培养与增强自信	148
处理危机	149
睡眠需要	150
生理节奏	151
放松	152
瑜伽姿势	156
冥想	158
精神战胜法	160
催眠	161
3.06 补充医学	164
替代疗法	164
整体疗法	165
针灸疗法	165
针压法与指压按摩	166
自然疗法	167
顺势疗法	168
草药	168
巴赫花药	169
芳香疗法	170
亚历山大技术	171
整骨疗法	171
反射疗法	172
色彩疗法	174
音乐、艺术与舞蹈疗法	175
太极	175

第 4 章 我的身体会出什么毛病?

4.01 身体疾病	179
疾病定义	179
症状指南	183
诊断	186
4.02 女性疾病	189
尿路系统疾病	189
经期疾病	194
子宫疾病	195
子宫颈疾病	199
卵巢疾病	200
盆腔疾病	200
阴道感染	201
性病	203
艾滋病(获得性免疫缺乏综合征)	211
4.03 常见疾病	215
癌症	215
乳腺癌	221
骨骼疾病	223
心血管疾病	224
血液病	227
消化系统疾病	228
呼吸系统疾病	229
神经系统疾病	233
腺体疾病	235
免疫系统疾病	237
过敏	239

4.04 身心危害因素	241
压力	241
依赖性	243
吸烟	244
女性与酒精中毒	245
药物	247
饮食过量	249
4.05 疾病的社会根源	253
成长中的女性	253
角色冲突	255
职业压力	256
生养孩子与伴侣压力	257
社会压力	259
4.06 心理疾病	261
神经官能症	261
精神异常	263
身心疾病	265
饮食疾病	266
疗法	272

第 5 章 科学生育

5.01 生殖	281
性交	281
受精	283
促孕方法	285
不孕症	287
不孕症测试	287

治疗不孕症	290
新生育技术	292
5.02 怀孕	293
妊娠	293
妊娠过程	294
胎儿发育过程	296
胎儿发育	298
妊娠期身体变化	300
妊娠期健康护理	302
妊娠期风险	307
遗传疾病	311
妊娠并发症	314
妊娠期疾病	317
5.03 分娩	320
方法与选择	320
准备分娩	323
分娩	326
分娩问题	330
死产	334
5.04 产后运动	335
婴儿健康检查	335
产后	337
身体变化	338
产后活动	339
产后检查	341
情绪变化	341
喂奶	343
婴儿猝死综合征	344
妊娠与产后	345

5.05 避孕	347
计划生育	347
避孕药丸	349
宫内节育器	351
避孕套	353
宫颈帽	355
杀精剂	356
安全期避孕法	357
黏液法	358
抽出法	359
性交后避孕法	360
绝育	361
不够满意的避孕方法	363
最新发展	363
健康风险	364
5.06 终止妊娠	367
终止妊娠	367
流产技术	368
问题与健康危害	371
终止妊娠后的情绪调节	372
预产期	373

第 6 章 人到中年

6.01 绝经期	377
身体变化	377
绝经期症状	379
情绪变化	380
绝经期后变化	381

激素替代疗法	382
--------------	-----

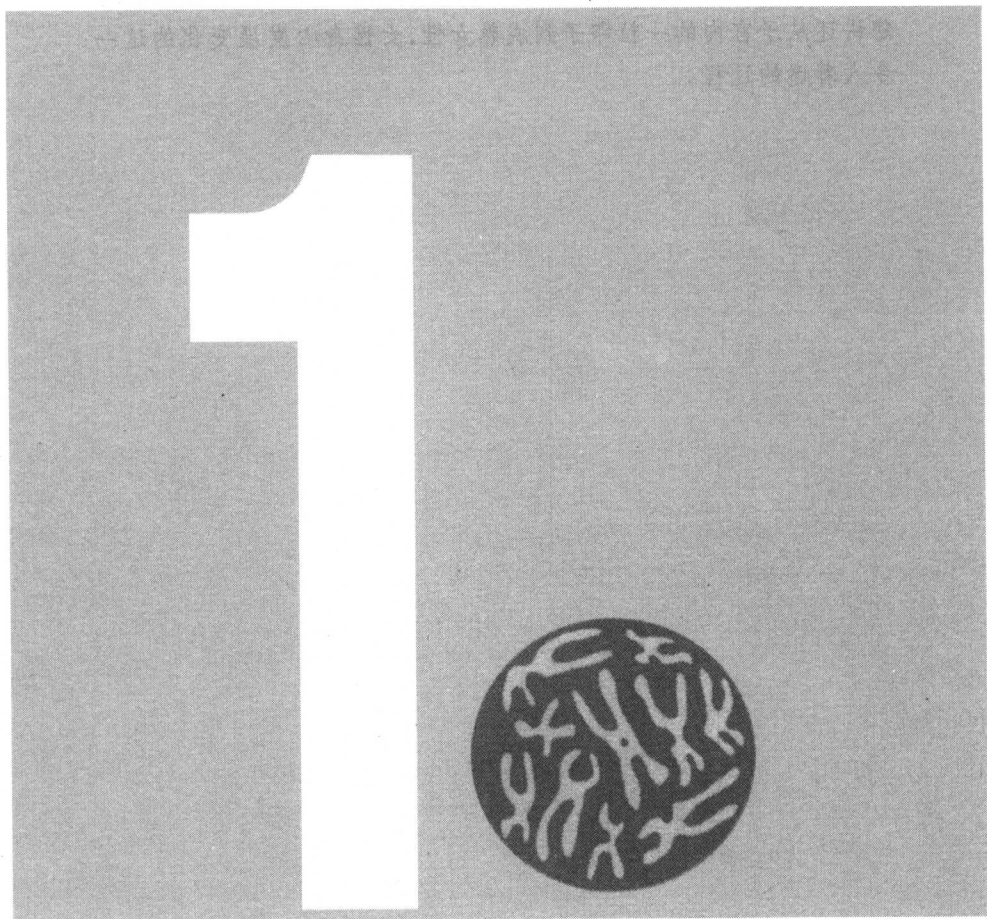
第 7 章 慢慢变老

7.01 身体变化	387
身体变化	387
情感变化	389
疾病与年老	391
7.02 角色变化	395
退休后的调节	395
丧偶后	396
健身	398
热量表	403
旅行须知表	404

第 1 章

身为女人

人文读本



身为女人

男女生理不同,思维方式也不同,是真的吗?现代女性预期寿命是多少?就全球而言,在当今世界上——不同的文化、社会和经济水平,作为一个女性对我们每一个人含义都一样吗?下面将要为您讲述从子宫内的一粒卵子到成熟女性,女性身心发展变化的这一令人着迷的过程。