

打败经皮毒

远离妇科病第一课

经皮毒
系列丛书
日本销售
300 000册

[日] 池川明 著
张 桦 译

女性を悩ま
せる経皮毒

全球关注热点，国内首次引进

你的妇科病为何久治不愈？
还没结婚为何就被阴道炎、子宫肌瘤、月经不调等问题困扰？
想生育一个健康的宝宝，为何屡试屡败？
化妆品、洗发露、沐浴露，在不知不觉中侵蚀着我们的生育能力。
很多问题都是日用品中化学毒素透过皮肤积淀在体内所造成的！
这就是**经皮毒**的可怕后果！

顶级药学博士 联袂推荐
内附测试月经规律的基础体温表

打败经皮毒

远离妇科病第一课

女性を悩ませる
経皮毒

[日] 池川明 著
张 桦 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2009-004号

JOSEI O NAYAMASERU KEIHI-DOKU

by Akira Ikegawa

Copyright © Akira Ikegawa, 2006

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nitto Shoin Honsha.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Nitto Shoin Honsha, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

图书在版编目 (CIP) 数据

打败经皮毒/ (日) 池川明著; 张犇译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2009.12
ISBN 978-7-80763-363-1

I. 打… II. ①池… ②张… III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第141539号

DABAI JINGPIDU

打败经皮毒

作 者: [日] 池川明
策 划: 冯靖城 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

翻 译: 张 犇
责任编辑: 刘 杨 冯靖城
责任校对: 曾高兴
责任审读: 梁式明

出 版 人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 制: 中国农业出版社印刷厂
地 址: 北京市通州区北苑南路16号
开 本: 710mm × 1020mm 1/16
字 数: 124千字 印张: 10
版 次: 2009年12月第1版
印 次: 2009年12月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-363-1/R·75
定 价: 22.00元

邮政编码: 101149

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860-101/102

通过生活习惯检测经皮毒 和妇科病患病的危险度

请从下述内容中选出适合您的项目

- 没有听说过有关经皮毒的事情。
- 没有察觉到日用品的有害性。
- 有洁癖。
- 每天出门前都要认真地化妆。
- 饭后一定会使用牙膏刷牙。
- 每个月都要去美发店烫或染一次头发。
- 是注重打扮的人。
- 属于干性肌肤人群，皮肤容易变差。
- 患有过敏症。
- 使用卫生棉条。
- 多数时间是在外面吃饭，或吃便利店里买的便当。
- 曾经几度挑战过减肥。
- 在饮食方面不会考虑营养摄取的问题。
- 喜欢脂肪含量高的食品。
- 有点胖。
- 有点懒，不喜欢活动。
- 喜欢吃甜食。
- 常有睡眠和起床时间不规律的情况。
- 工作压力大。
- 容易感到烦恼，想不开。
- 在他人看来是个认真规矩的人。

- 月经初潮的时间较早。
- 没有生过孩子。
- 几乎没有想过环境问题。

你选出来的项目有多少个呢？

20个以上：经皮毒对你的危害很大，所以为了预防妇科病，请从日常的生活习惯开始重新审视自己的健康管理方法。

16~20个：生活中经皮毒的危险性正在下降。请注意日用品的使用方法和营养管理。

11~15个：抱着健康的意识在生活，但是请定期进行妇科病的检查。

0~10个：在抵御经皮毒方面已经做得很好了，如果能够开心地度过每一天就更好了。

第1页, 第55页

- 如果身边的朋友或亲人中有患妇科病的
- 如果想要对妇科病了解更多
- 如果想要知道怎样预防妇科病

请正确认识妇科病

第1页, 第109页

请了解生活中的陷阱——经皮毒

- 如果听说过妇科病和经皮毒的关系
- 如果想要对生活中的经皮毒了解更多
- 如果不幸因为经皮毒的危害而患上妇科病

- 如果想生个孩子
- 如果被问过是否患有不孕症
- 如果对生产和自己的身体感到不安

第31页, 第91页

请不要因为生产和不孕症而独自困扰



关注与女性相关的疾病和身边的日用品
如果你想知道妇科病和日用品之间的危险关系，
请翻开这一页。

- 如果总是担心自己月经有问题
- 如果没做过妇科检查
- 如果没参加过任何团体组织的妇科病定期检查活动

第31页，第55页

请多了解一下
月经的知识和
妇科病吧

第51页，第109页

预防和解决更
年期问题

- 如果已经闭经，或即将进入更年期
- 如果正在因为闭经带来的身体不适而感到困扰
- 如果已经度过更年期，而且开始变胖



担心患有妇科病

如果有这些症状，请参看相应页码的内容。

- 痛经很严重，或者最近病情开始加重
- 由于经期的腰痛、头痛而感到困扰
- 在经期以外的时间里有性交痛、排便痛、排尿痛、体寒等症状
- 不容易怀孕（不孕症）

第56页

子宫内膜异位症的常见症状

第65页

子宫肌瘤的常见症状

- 经血过多，或比以前的量多
- 在经期以外的时间里有不正常出血的状况
- 贫血
- 有腰痛、下腹痛、下腹部鼓胀的不适感

- 下腹部有些许鼓胀的感觉
- 便秘，排尿时有不适感
- 有腰痛、下腹疼痛的症状
- 有反胃、想要呕吐的感觉

卵巢囊肿的常见症状

子宫癌的常见症状

- 在经期以外的时间有不正常出血的状况
- 白带增多，颜色为茶色
- 持续月经不调
- 感到下腹疼痛

- 感到乳房有肿块
- 轻轻捏乳头，会有血渗出
- 乳房发红、肿胀且发热
- 母亲或姐妹中有人患过乳腺癌

乳腺癌的常见症状



第一章

笼罩在“环境激素”阴影下的妇科病……………1

※ ※ ※ ※

妇科病应早发现早治疗……………2

生活环境发生变化会增加妇科病的患病概率……………3

改变了的餐桌法则……………4

每天使用的日用品也不安全了……………5

社会压力促使妇科病增加……………7

会引发子宫癌的防流产药物……………7

具有与女性激素同样作用的化学物质、环境激素……………9

极微量也能发生作用的环境激素……………10

世界性的野生动物生殖异常……………11

在人类精子中可以看到生殖异常……………12

卵子减少引起的早发闭经……………13

令人震惊的罗猴实验……………14

与环境激素有关的健康问题……………15



对环境激素的不同认识·····	16
关于环境激素的论战·····	17
化学物质进入体内的三个途径·····	21
经皮毒引发的悲剧·····	24
洗发剂会引发子宫内膜异位症·····	24
卫生棉条是子宫内膜异位症的诱因·····	26
不要使用有可能会形成经皮毒的日用品·····	28

第二章

从月经规律看女性健康·····31

※ ※ ※ ※

痛经是妇科病发出的警告信息·····	32
通过基础体温得知月经规律·····	33
什么是正常的月经规律·····	35
女性激素决定月经·····	36
女性激素的各种作用·····	38



子宫内膜是受精卵着床的地点·····	40
由于激素分泌紊乱而造成的受精异常·····	41
月经初潮的时间不正常·····	41
本来正常的月经现在不来了·····	42
月经周期过短·····	43
月经周期长且不规律·····	44
经期过短或持续时间过长·····	44
经期出血量过少或过多·····	46
非经期的不正常出血·····	46
经期时的腹痛、头痛、腰痛等·····	48
月经来潮前精神和身体上感到不适·····	48
青年时期的闭经和更年期障碍的症状·····	50
闭经时的症状·····	50
轻松度过更年期·····	51



第三章

经皮毒扰乱雌激素引发的妇科病·····55

* * * *

1. 子宫内膜异位症·····56

疑似与化学物质有关联的子宫内膜异位症·····56

子宫内膜异位症的通常病因·····57

子宫内膜异位症的主要症状·····58

子宫内膜异位症的构成·····59

痛经要进行子宫内膜异位症的检查·····61

子宫内膜异位症的治疗·····62

2. 子宫肌瘤·····65

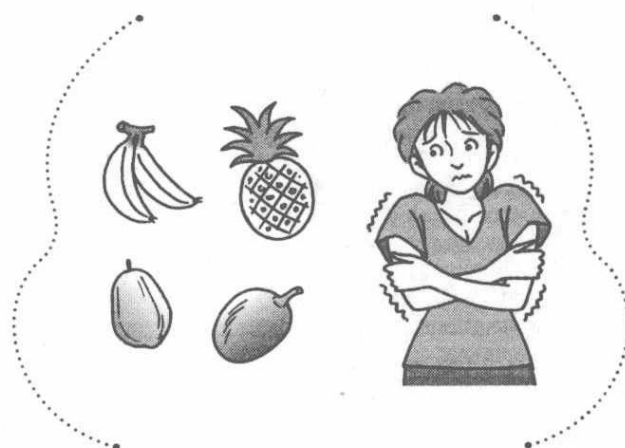
子宫肌瘤是怎样的疾病·····65

会发生子宫肌瘤的部位·····66

引起子宫肌瘤的病因·····67

通过检查确认肌瘤的大小和症状·····68

子宫肌瘤的治疗·····68



3. 卵巢肿瘤、卵巢囊肿	71
卵巢囊肿是怎样的疾病.....	71
卵巢囊肿的种类.....	72
难以察觉的卵巢囊肿.....	74
诊断的时机和治疗方法.....	75
4. 乳腺癌	76
女性癌症中发病率较高的乳腺癌.....	76
乳腺癌的症状.....	77
通过自我检查达到早期发现的目的.....	78
相应阶段乳腺癌的检查和诊断.....	80
乳腺癌的治疗.....	83
5. 子宫癌	85
子宫癌包括子宫颈癌和子宫体癌.....	85
各种子宫癌的特征.....	87
只有子宫颈癌可以定期检查.....	87
子宫癌的治疗.....	89



第四章

经皮毒，从母亲遗传给孩子……………91

※ ※ ※ ※

来自母体的毒害……………92

别让经皮毒成为孩子的第一份“礼物”……………92

DES对激素活动的干扰……………94

经皮毒带给胎儿的伤害是不可逆的……………95

胎儿的性征发育在3~4个月时被决定……………96

胎儿还不具备防御化学物质的功能……………97

代代相传的化学物质——遗传毒素……………98

食物链浓缩的污染……………100

母乳中含有二噁英……………102

母乳喂养还是人工奶喂养……………103

现代人无一例外受到污染的影响……………104

胎儿出生时的不安全因素……………106



第五章

摆脱经皮毒性妇科病的生活技巧·····109

* * * *

重新选择日用品，创造没有经皮毒的生活·····110

每天使用的合成洗剂的有害性·····113

有害但又离不开的日用品·····116

怎样选择有害性低的洗剂和化妆品·····118

选择轻松的生活方式·····120

提高皮肤的免疫力，肠胃更健康·····121

创造没有经皮毒的身体——注意你的饮食生活·····122

向你推荐不会让体质变寒的饮食法·····123

使用保健品排除体内的毒素·····126

什么是母亲和婴儿所必需的营养素·····128

大豆的神效——大豆可以帮助女性激素发挥作用·····129

通过使用天然型孕激素改善激素平衡·····131

甩掉压力，轻松生活·····133



胎内记忆：我们生下来不是为了得病的……………135

相信自己的感觉……………137

后记……………139

附表……………141