

本书引发了一场革命。  
——《纽约时报》

推荐

《柳叶刀》杂志

《预防》杂志

美国公共频道

# 女人

身体卷

- ☐ 历史
- ☐ 原理
- ☐ 解决方案

For  
Women Only



本书引发了一场革命。  
——《纽约时报》

# 女人

「美」加瑞·耐尔  
李斯等著

身体卷

- ☐ 历史
- ☐ 原理
- ☐ 解决方案

For  
Women Only



中国

海南出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

女人·身体卷/[美]耐尔著;李斯等译.—北京:中国社会科学出版社,2006.2

ISBN 7-5004-5345-0

I.女… II.①耐…②李… III.女性—保健—通俗读物  
IV.R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第140611号

原书名: For Women Only!—Your Guide to Health Empowerment

Copyright © 1999 Gary Null, Ph.D. and Barbara Seaman

著作权合同登记号 图字: 30-2002-013

责任编辑 郭元  
责任校对 李小冰  
封面设计 烟雨工作室  
责任印制 戴宽

---

|    |                                                       |                 |
|----|-------------------------------------------------------|-----------------|
| 出版 | 中国社会科学出版社                                             | 海南出版社           |
| 发行 | 中国社会科学出版社                                             | 邮编 100720       |
| 地址 | 北京鼓楼西大街甲158号                                          | 传真 010-84017153 |
| 电话 | 010-84029453                                          |                 |
| 网址 | <a href="http://www.csspw.cn">http://www.csspw.cn</a> |                 |
| 经销 | 新华书店                                                  |                 |
| 印刷 | 北京盛华印刷厂                                               |                 |
| 版次 | 2006年2月第1版                                            | 印次 2006年2月第1次印刷 |
| 开本 | 700毫米×1000毫米 1/16                                     |                 |
| 印张 | 35.75                                                 |                 |
| 字数 | 600千字                                                 |                 |
| 定价 | 58.00元                                                |                 |

---

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换  
版权所有 侵权必究

## 译者名单

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 李 斯 | 胡东霞 | 王 碧 | 李伟红 |
| 慕享宏 | 彭 琳 | 裘浙颖 | 金慧莉 |
| 周杜娟 |     |     |     |

## 我们的文化遗产

近五千多年来，西方文明一直奠基于男权神话之上。换言之，男性、父亲居于权威地位。詹米克·怀沃特曾经说：“人类的所有信念与行为均源于隐匿的神话。”如果我们认可这一命题的话，那么，显而易见，我们的文化所尊奉的神话就是“父亲统治一切”。女性对自身身体，甚至自身生理系统的观点，都受到男权规则的支配，尽管男权规则只是诸多社会组织系统中的一个。

假如我们不能改变自己，我们就不可能在我们的文化之中建立起另一种社会组织。我曾经无数次地在产房里看到这样的情形：刚刚分娩的产妇仅仅因为生下的不是男孩而歉意地看着丈夫，说：“亲爱的，对不起。”经历了十月怀胎的辛劳和分娩的痛苦，却因为生下的不是男孩便要自责、道歉，这实在匪夷所思。然而当第二个女儿出生时，我还是非常震惊地听到了自己向丈夫道歉的声音。尽管我没有大声地说出来，但这些话语却清晰地响彻于我的脑海之中——完全是不由自主的。正是从那一刻起，我真切地感受到了对女性的拒斥意识是多么地古老并且根深蒂固，而这种拒斥不仅来自于异性，而且也来自于女性自身。

我们的文化传统传输给女孩子们的信息是：她们需要为自己的身体、自己的生命乃至自己的性别道歉。你难道没有注意到女性是多么频繁地向别人道歉吗？在许多女性身上，都不同程度地存在着因为自己是女性而产生的歉疚感，正如安娜·威尔逊·莎弗所说：“由于生而为女人的原罪不会因工作而获得解救。”

从某种程度上说，不管你获得多少学位，也不管你获得多少奖励，你都永远不会被解救。如果我们从呱呱坠地之日起就必须为我们的存在而致歉的话，那么我们可以说，正是这个社会医疗体系抑制了我们这个“第二阶层”的身体智慧。直言之，正是男性中心主义在宣扬这样一些观念：女人的身体是卑贱的，女性必须被控制。

我们的文化习惯于否认深藏不露却无处不在的问题。在我的医疗实践中我第一次发现，对女性的歧视也是一种或隐或显的流行病。据统

计，一个美国妇女在一生中三分之一的时间里，有被强奸的危险，大约50%的已婚妇女婚后至少遭受过一次殴打。依照联合国妇女状况的报告，妇女承担了全球三分之一的工作量，却只能获得全球工资的十分之一，她们所拥有的财富则少于全球财富的11%。全美大学联合会曾就性别偏见在校园里做过一次调查，结果表明，男生在课堂上引起老师注意的次数是女生的5倍，被老师提问的次数则是女生的8倍。

美国“女人之家”健康治疗中心主任 克里斯蒂安·诺斯鲁普

## 作者的话

30年前，如果有人没有得到很好的医疗服务，人们通常的反应就是：你需要一个更好的医生。今天，在某些方面仅通过消费倡导者、艾滋病行动主义分子和主张男女平等主义者发起的健康运动，才艰难地取得了一些成果，但这些方式绝不是惟一的。开始人们只是考虑要找一个好的医生为自己诊疗，可后来意识到，好的医生并不能治本，让患者知情才是最佳的方式。

很难说衡量一个医生的标准是什么，但是如果对医生的评价毫无标准可言，那么作为一个医生至少要认真地听取患者的意见。

记得有这样一则广告，内容是针对女性的商品促销。四个表情滑稽的妇女在一起玩牌，不时发出嘘声，而且她们写信给医生证实有关避孕药安全性的谣言是否可靠。当时，医生们仍然坚持说大剂量服用这种药物是“安全”的，而根本没有提到这会导致血液凝结，特别是在腿部和肺，甚至会使年轻女性丧命。

19世纪末，激进的乳腺切除手术已被认为是治疗乳腺癌的“金规则”。直到最近，那种对身体损害较小的外科手术才被认为是更有效的医疗手段。

自从1997年8月美国食品及药物管理局放松了直接针对消费者在电视和广播中播出的药物广告的规定，许多制药公司在广播和印刷广告上投入了更多的资金。1996年，他们投入了595万美元；1997年，843万美元；1998年，飙升至1.3亿美元。女性即将成为他们的有利市场，并且经常是这些广告针对的目标。美国妇女健康网络已经发起了禁止欺骗性广告的运动，我们每个人都应参与其中。

为了有一个健康的身体，关爱我们的身体，我们需要可靠的信息，同时还需要自信、洞察力来辨别真实可靠的广告信息。在此，我希望这本书能够满足大家不同的需求，而且你也确实需要这样完整的信息。

我的目标是通过这些已经取得的成果实现一个新的胜利。读这本书、学习其中的方法、体验和享受这本书带给我们的喜悦，让我们告诉其他人我们发现了什么。

——加瑞·耐尔

# 目 录

书评——我们的文化遗产/IX

作者的话/XI

## 第 1 章 贫血症/1

在快节奏的社会生活中,女性无法在合适的时间休息。但女性特有的周期节律,使她们很容易患上贫血症,但不要仅仅满足于医生所说的贫血,一定要坚持让医生找出根本性的病因。

## 第 2 章 关节炎/7

记住,关节炎并不是不治之症。我们不应该总是思考如何治疗一种疾病,而应该思考如何治疗一个病人。关节炎极有个人特色,我们必须帮助身体自行治疗,如改变你的生活方式、你的饮食习惯等。

## 第 3 章 计划生育/68

女性的生殖力是相当个人化的事情。怀与不怀孩子需要作出是否节育的决定,因为不经意地怀孕,而后流产,对女性的身体伤害非常大。但女性选择避孕方法时要特别小心,不要随便服药,要防止过敏、感染、药物后遗症,这是生下健康孩子的根本。

## 第 4 章 乳腺癌/81

乳腺癌是女性中发病率最高的癌症。但是,在传统的预防方法当中,医生动不动就给病人服药,这是一种根本上的错误。我们要做的是



从个人的生活方式出发加以预防,如饮食、避免污染物、远离压抑和消极情绪、远离放射环境(不要随便做X光检查)、不抽烟、不喝酒、有氧锻炼。最容易做到的是扔掉乳罩。

## 第5章 生殖系统疾病/127

女性患生殖系统疾病的风险与抽烟、过量饮用咖啡、无保护措施性交、口服避孕药丸、缺少锻炼等因素有关。每个关心自己身体健康的女性,应该从饮食中想办法,多吃蔬菜、水果、整粒谷物、少吃肉,减少毒素的摄入。我们应该是宁可做一些事情,而不能做的不够好。

## 第6章 慢性疲劳综合征/150

慢性疲劳综合征是一种疾病症状,它表现为:持续不断的焦虑、分心、一肚子怨气、头痛、精神错乱、成天遭受各种毒素和疯狂媒体的袭击……

我们拥有高科技,拥有充足的食物,但是我们却不断地生病。原因很简单:我们生活在有毒的环境中,食用有污染的食物……然而,我们却不注意、不警惕、随便吃抗病毒的药……

## 第7章 糖尿病/190

糖尿病是一种碳水化合物代谢疾病,它与心脏病有密切关系。虽然它很严重,但我们可以通过营养饮食、避免引发过敏的物质和锻炼来强化人体天生的抗病能力,尽量远离化学药品。约有3%没有糖尿病的女性在怀孕期间容易患上妊娠糖尿病期,但只要通过饮食和锻炼加以控制,就可以使其在产后消失,否则会养成糖尿病。

## 第8章 子宫内膜异位/207

子宫内膜异位是一种沿着子宫内壁生长的腺和组织长到了子宫外壁的症状。传统的止痛片可以缓解疼痛,但不会消除疼痛,并且药物

会产生严重的副作用。其实,防治这种病,只要我们女性饮食均衡,消化良好就可以做到,因为我们的身体能够很好地处理疼痛。

## 第9章 环境性疾病/222

女性比男性更容易患环境性疾病,因为许多的化学毒素会干扰雌激素的再生作用和功能,并破坏免疫系统。我们要注意所吃的食物,化妆品,所处的环境,如刚装修过的房子毒性很大,如果你暴露在有毒的环境中,你就会不知不觉地患上各种奇怪的病。你需要做的只有三件事:远离有毒的东西,净化身体,净化环境。

## 第10章 心脏病/247

心脏病是威胁女性生命的严重疾病,比癌症还要危险。在以淀粉为饮食基础的文化和文明中,心脏病、肥胖症和高血压的发生率很低。因此我们要注意平时的饮食,远离高脂肪的美味食品,食用基于高淀粉、复合碳水化合物、富含高纤维的食品,如全谷、豆类、水果、蔬菜;坚持锻炼身体;远离药品,因为药品能够治病,但也能致病。

## 第11章 激素失衡/294

如果女性的饮食不健康,经常吃药,雌激素就会失去平衡,引发各种疾病。不育症和流产都与激素失衡有着直接的联系,但是出现问题时,不要吃处方药,吃高品质的有机食物,如大豆、扁豆等。

## 第12章 不育症/301

药丸是女性生育力不利的一个原因,如节育丸,它会造成激素失调,从而影响生育力。准备怀孕的女性要避免抽烟,戒酒,戒掉咖啡因,不要服用非处方药物。这些物质不仅会干扰怀孕,而且还会导致流产、出生缺陷。

## 第 13 章 更年期/316

在许多国家,更年期被看作是女性生活中的重要事件,因为她现在更有地位,而且会被人看作是聪明和年长的妇女。一些女性带着某种爱好期待着人生的这一时期,如果你接近更年期时有担心和惶恐,那就应该检查一下自己的人生态度。

## 第 14 章 痛经与月经不调/336

如果你的生活当中有任何不快,如果你对人很是生气,那就必须把生气的事情搞清楚。人体肝脏存储着血液,并准备行经的血液,而且肝脏还掌管着愤怒情绪。如果你排泄愤怒,痛经的问题就会减轻许多。

## 第 15 章 精神健康问题/351

忧郁和焦虑会令人十分痛苦。你每天做感觉不得不做的事。如果一个女人经常听到“竞争,竞争,竞争”的呼喊不停地在耳边回响,不得不时刻警惕着有哪个对手将超越她,焦虑、巨大的精神压抑也就随之产生。

## 第 16 章 偏头痛/387

1/5 的女性受偏头痛困扰,而只有 1/20 的男性受此影响。如果你得了偏头痛,除了注意饮食和环境过敏以外,千万不要让自己紧张,因为紧张能够使病情恶化,或者使头痛的次数增加。

## 第 17 章 骨质疏松症/403

相对于男性,女性更容易患骨质疏松症。这主要是由于钙的大量流失造成的,尤其是在女性绝经后。因此,女性要做好预防的准备。虽然有些因素我们靠人力无法改变,但有些经过努力是可以改变的。

## 第 18 章 怀孕——美国的分娩实践/414

世界上大多数国家认为生孩子的自然方法——不用产药，只请产婆——是将孩子带到世界上来的最理性和最有利健康的方法。

但却有人反对：为什么现代女性要去体验痛苦的分娩而不受益于现代医学能够提供的益处？但是请记住：分娩时体验到的疼痛并不是一种痛，而是一种疼痛中的快乐与幸福。

## 第 19 章 经前综合征/463

经前综合征是人体失衡的一种指征，要么心理失衡，要么营养或激素失衡。女性应该避免糖、咖啡和酒精，因为它们会促成或恶化症状。减轻症状的最好饮食是高纤维和复合糖，饮食应该是少吃多餐，进行体育锻炼，压力消除计划。

## 第 20 章 腕关节拉伤/474

腕关节拉伤是一个很麻烦的问题。许多人最开始只是肌肉疲劳，而后发展成神经疼痛。如果病情严重，有的人会完全不能工作，甚至早晨起来穿衣服都会受到限制。平时能够做的事情，到时候一件都做不了。女性朋友们要特别注意，尤其是平时经常服用药物，如避孕药的女性。

## 第 21 章 性功能紊乱/483

性功能紊乱在很大程度上源自社会，因为社会并没有为人们提供健康正常的性欲模式。男女之间的人际关系描述是强权与控制，或者是屈服与引诱。健康性交流与实现的角色模范几乎并不存在。太多的男人与女人从来都没有花时间思考过自己的性欲。

## 第 22 章 性病/490

性传播疾病曾是一种灾祸，可能带来死亡或疯狂。晚至 20 世纪 40

年代,性病还是人人谈虎色变的事情。今天,对于这种病,人们理解得多了,也好治得多,不再那么可怕了。但是,女性千万不可掉以轻心,健康才是人生的一大幸福。

## 第 23 章 中风/501

在美国,每隔 60 秒钟就有一人死于中风。中风也是成年残疾的首要原因。一种既能预防又能治疗中风的方法是酶的治疗。酶对于我们体内的每一个细胞都至关重要。没有酶就不会有呼吸,不会有消化,不会有成长,不会有血凝结,亦不会有生殖。酶与中风作斗争,就好比“旋转挖土机”,促成我们体内胆固醇和毒素的瓦解。

## 第 24 章 颞下颌关节机能失调/505

颞下颌关节机能失调对女性影响很大。女性独有的压力因素——经前期紧张,怀孕,停经会引发荷尔蒙改变,增加压力,造成颞下颌关节功能紊乱。女性朋友要学会自我放松,消除不安和抑郁。

## 第 25 章 甲状腺疾病/509

甲状腺疾病在女性中的发病率要比男性多 15 倍或 20 倍。传统治疗依赖于药物处方。但请记住,药物处方副作用是很大的。医生总是通过症状来诊断,即使他们对于病因并不了解。一个患有抑郁症的病人会拿到氟苯氧丙胺;一个体重增加的人会拿到一张开有减肥药的处方;一个经常感觉疲惫的人会被诊断为受长期的疲惫积累所苦而得不到治疗。

## 第 26 章 尿道感染及炎症/528

如果你患有膀胱炎,不要随便服用抗生素。抗生素会恶化病情而不是治愈它。如果你很痛苦而不知道应该怎样做,那就开始喝水吧,不要停止,并且不要喝茶、咖啡、软饮料和酒。

## 第 27 章 阴道炎及阴道感染/542

在许多时候,性受到严格的限制,甚至是对性器的私人使用——男女手淫都受到严厉的谴责。阴道炎并不是对我们自身的一个惩罚,它是身体在进入我们的内部、通往心脏的最幼嫩的入口受到刺激,以及我们与所爱的人的关系受到刺激时所发出的信号。

# 第 1 章

## 贫 血 症

贫血是一个健康问题，主要是指红血细胞中缺乏血色素，也就是缺乏血液中含铁的那一部分。血色素使血液能够从肺部传递氧气并周身循环，带走二氧化碳。贫血者精神萎靡、脸色苍白、气短吁长，说明有缺氧存在，而且身体组织里有二氧化碳堆积。

在快节奏的社会生活中,妇女无法在合适的时间休息。妇女总在干活。她们显示不出软弱的时候,无论发生什么事情,她们总在继续前进。对她们实际的周期节律没有足够的重视。

**病因** 纽约市的助理医师达里亚·阿布拉罕医生描述了三大类型的贫血症,各自有不同的病因:

“贫血症的第一个成因是失血过多。慢性失血可发生在经期,也有可能是痔疮发作和慢性胃溃疡出血等。

“第二个成因是红血细胞损害过多。一般来说,陈旧和异常的红血细胞会通过循环而排出体外。如果红血细胞毁坏速度超过新细胞的生成速度,则会导致贫血。有多种因素可能导致过度红血细胞毁坏,比如血红素合成机制有缺陷、受伤和动脉内损伤。

“第三种,也是最常见的一种成因是营养不良引起的,血液中缺铁、维生素B<sub>12</sub>和叶酸。在这些营养物中,缺铁是最常见的。儿童期和少年期的成长过程中,人们需要额外的铁元素。怀孕及哺乳期,妇女也需要特别的铁元素补充。在养育孩子的年代里,许多妇女都会体验到缺铁引起的贫血症。”

补充品也不一定能够解决问题,因为许多人在吸取铁元素的能力上有缺陷。她们缺乏足够的盐酸,就是帮助人体吸收铁元素的那种胃酸。这在老年人当中相当常见,她们一般会产生较少的盐酸。铁吸收能力不足的另一个原因是慢性腹泻。

“维生素B<sub>12</sub>缺乏症大多因为吸收能力不足引起。维生素B<sub>12</sub>必须通过盐酸从食物中释放出来,之后与称为内素的一种物质结合起来,除此之外,人们还必须分泌足够的盐酸和足够的内素。有这一类贫血症的妇女也许需要补充维生素B<sub>12</sub>、盐酸和内素。

“叶酸缺乏也有可能导致贫血症。叶酸遇酒精则完全被剥夺。孕期



妇女也普遍缺乏叶酸,因为胎儿对叶酸的需求量极大。叶酸对成长中的胎儿的细胞生长是极其重要的,它可以防止出生时产生缺陷,比如神经管生长不完全。这就是出生前的维生素必须包含这种维生素的理由。另外,很多药品,比如抗癌药物和口服避孕药也有可能吸走体内的叶酸。服用这两种药物当中的任何一种的妇女都应该在饮食中补充叶酸,尤其是因为这种营养物很难在食物中获取。”

帕特·高尔曼医生是纽约市的一位针灸专家和教学工作者,她从亚洲人的视角解释了妇女贫血和其他血液病的现象:“在妇女身上,血液水平的起落也是有每月的准确周期的。经期后大约有一个星期左右的成长期,之后有一个血量达到最高峰的时期,那就是排卵期。再后是一个存储期(如果你怀孕,血液就存储起来)。经期一个星期,你会经历一个清洗期,此时,器官会将毒素排到血液里。这就是经前的一星期,此时,如果毒素没有合适地排泄出来,你会经历严重的经前不快。接下来就是实际的清洗。”

高尔曼医生利用这种哲学作为她的工作框架,她认为,妇女如果跟自己的经期发生脱节,则会出现贫血症状。我相信,必须恢复行经期的规矩。流血的时候,人应该停止工作,休息一两天。我知道自己说的话听起来不可能实现,但是,如果你有贫血——而且我看到的六成到七成以上的妇女都有这个问题——那就得面对事实了,而且必须想办法解决问题。”

她补充说,妇女贫血的另一个重要原因,是她们以不恰当的方式处理怀孕的问题:“有一个称为一个月和一整年的规律。受孕结束以后,不管是打胎、流产或者是出生,好好休息一个月是绝对必要的。有些妇女说,‘那不可能。我是刚刚生了孩子,但是,我还有其他孩子要照看。我得照顾许多事情。’中国人说,这一定会导致严重的贫血症。

“一整年的规律是,至少在接下来的一年里不要再怀孕。怀上孩子,结果又流产,这样的妇女往往慌不择路地重新开始。再次怀孕之前,她们应该间隔至少一整年的时间让血脉归仓。我很难说服一些焦