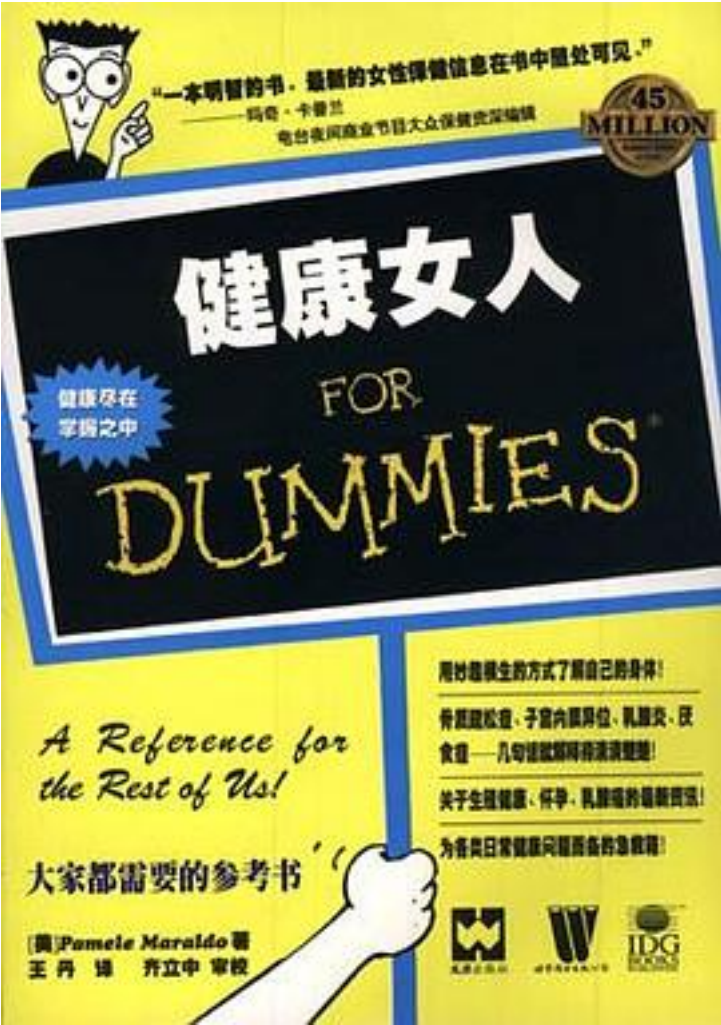


健康女人



[健康女人_下载链接1](#)

著者:(美) Pamela Maraldo

出版者:文汇出版社

出版时间:2000-08

装帧:平装

isbn:9787805318554

本书简介

这是一本绝对的女性健康宝典。其内容包罗万象，适宜各个年龄阶层。我们把它比作女性健康保险保单——因为它涵盖了人们平常面对的所有保健问题和疾病。其六个方面的内容如下：

第一部分 明智的女性保健

要想健康长寿，首先得知道怎样照顾自己的身体，怎样充分利用医疗保健系统。第一部分探讨饮食与运动；人体健康的主要配方；还有屏障检查信息以及其他的养身技巧。此外我们还指导大家利用美国的医疗保健制度，包括怎样选择医生或健康保险经纪。

第二部分 纠正错误

自我护理不仅仅是预防，它还包括怎样处理和面对我们所遭遇的各种问题。第二部分指导大家克服各种常见的障碍，如超重、饮食失调、上瘾及暴力问题。这一部分还提供了处理各种紧急状况的措施，例如如何处理擦伤或水疱。

第三部分 使你困扰的疾病

无论我们平时怎么小心，都有可能生病。第三部分探讨女性经常碰到的各种疾病，轻微的如伤风感冒，严重的甚至致命的如癌症。对于每一种疾病，我们都提供了全面的说明，帮助大家及时发现问题，确定问题并采取相应的措施。

第四部分 生殖系统的健康

生殖系统男女有别，女性也因此面临着各种特有的妇科病。第四部分指导各位女士保持健康的生殖系统，保持健康的性生活。内容包括影响女性生殖器官及生殖系统健康的各种疾病，如子宫内膜炎、乳房肿块、不孕及绝经等。书中还坦率讨论了各种生育方法，如何避免性传播疾病，如何处理性功能障碍问题。

第五部分 怀孕

怀孕及生产改变女人的一生，也给女人带来了（至少暂时是这样）不同的保健需求和问题。第五部分带领各位女性经历怀孕的全过程，包括选择接生员、生育地点及分娩时可能出现的各种状况。

第六部分 十个问题，十种方法，十大网址

这是本系列丛书的传统项目，篇章短小，充满各种窍门和有用资讯。本部分包括产妇向准接生员提出的十个问题、轻松妇检十大方法以及美国十大最佳医学网址。

作者介绍:

目录: 本书简介

愚蠢的误解

结构安排

第一部分：明智的女性保健

第二部分：纠正错误

第三部分：疾病困扰

第四部分：生殖健康

第五部分：怀孕

第六部分：十个问题，十种方法，十大网址

本书所用图标

第一部分 明智的女性保健
第一章 健康的配方
第二章 维护人体机器
第三章 为健康保险
第四章 为将来作出选择
第二部分 纠正错误
第五章 瘦身减肥
第六章 了解嗜癖
第七章 女性与暴力
第八章 自我护理
第三部分 使你困扰的疾病
第九章 短期病痛
第十章 消化系统疾病
第十一章 泌尿系统疾病
第十二章 皮肤病
第十三章 睡眠失调
第十四章 精神和神经失调
第十五章 心血管疾病
第十六章 癌症
第十七章 慢性疾病
第四部分 生殖系统的健康
第十八章 生殖系统疾病
第十九章 乳房保健
第二十章 绝经
第二十一章 避孕方法及怀孕后的处理措施
第二十二章 性传播疾病
第二十三章 性与性功能障碍
第五部分 怀孕
第二十四章 为生育做好准备
第二十五章 孕期保健
第二十六章 分娩
第六部分 十个问题，十种方法，十大网址
第二十七章 给产医的十个问题
第二十八章 轻松妇检的方法
第二十九章 美国十大最佳医学网站
• • • • • [\(收起\)](#)

[健康女人_下载链接1](#)

标签

安静

爵士

欧美

意识流

小众

夜晚

咖啡

午后

评论

[健康女人_下载链接1](#)

书评

[健康女人_下载链接1](#)