

图解女性身体百科



[图解女性身体百科_下载链接1](#)

著者:天野惠子

出版者:中国青年

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787500691389

《图解女性身体百科》巨细靡遗地列出107个女性身体必知秘密，教你如何更好地认识自己的身体，关注自己的身体变化。书中详细介绍了多种自我检视身体的方法，并提供有效治疗诸如月经异常、子宫疾病、精神疾病、卵巢及输卵管疾病等多种常见女性疾病的汉方建议。通过生动形象的图解说明，告诉职业女性不可不注意的身体症状，提供轻松解决的有效妙方，让你在阅读的过程中获得一份愉悦的心情。

作者介绍:

目录: 1.了解自己身体的相关事项 具有孕育能力的复杂身体构造 女性的身体构造与功能 荷尔蒙的作用 排卵与月经的过程 怀孕的过程 从基础体温了解身体的规律 女性的生命周期 【专栏】汉方药对女性身体的解析 【专栏】“证”与“气、血、水” 2.请试着自我检查身体健康状态 BMI体脂率 脸部 眼睛与眼睛周围 嘴巴、嘴唇 舌头 头发、头皮 脉搏 冰冷 体温 指甲 乳房 浮肿 白带 尿液 排便 脚部 肩膀僵硬 腰痛 【汉方疗法】对手脚冰冷、肩膀僵硬、腰痛有效的汉方 压力 【专栏】汉方的诊察方法 【专栏】缓和经痛的体操 3.保持健康的生活习惯 生活习惯与疾病的关系 饮食 水分补给 【专栏】“水美人”的舒适水分补充生活 身体活动、运动 睡眠 抽烟 饮酒 【医生建议】上班族女性的心理与身体烦恼 4.通过健康检查及自我检查可以了解的事项 自我检查保持身体健康 寻找好的妇产科医生的方法 在妇科进行的主要检查 第一次妇产科就诊的模拟状况 接受问诊的方法 接受内诊的方法 超声波检查 细胞诊察 CT与MRI 乳房摄影 接受检查的准备 充分利用健康检查 检查结果的阅读方法 做一个聪明的患者 【专栏】建议做婚前健康检查 【专栏】多吃当季蔬果 5.心理与生理的烦恼、令人担心的疾病 身心症 自律神经失调症 精神疾病 上瘾症 压力性症候群 【汉方疗法】有效治疗精神疾病的汉方 【病例分析】因为诊出心律不齐而改变生活习惯 【专栏】让心情变轻松的秘诀～从阴阳学说～ 女性工作者应该注意的症状 【医生建议】家庭压力及饮酒 乳房的疾病 【病例分析】经历乳癌然后生产，现在是一个小孩的母亲 月经异常 【汉方疗法】有效治疗月经异常的汉方 子宫的疾病 【汉方疗法】有效治疗子宫疾病的汉方 【病例分析】治好子宫肌瘤后，个性也变开朗了 【专栏】怀孕后乳房的变化 卵巢、输卵管的疾病 【汉方疗法】有效治疗卵巢、输卵管疾病的汉方 【病例分析】发胖原来是卵巢肿瘤引起 【专栏】女性与骨质疏松症 阴道、外阴部的疾病 【病例分析】因为害羞而一直忍受念珠菌症 【专栏】避孕 性病、泌尿器官的疾病 【病例分析】通过在家健康检查发现衣原体传染病 【专栏】利用丹田呼吸法放松自己 (收起)

[图解女性身体百科 下载链接1](#)

标签

女性

健康

女性,女权,女权主义

评论

近几年读了不少养身方面的畅销书或者书，从人体使用手册，求医不如求己（中里巴人）、张悦凌、张悟本的书和言论也看了不少。他们的方法其实多半笼统而缺少辩证的中
医思想。我倒觉得这本书实在是不可多得对于中医常识的好书。昨晚一气就读完了。对日本的许多养身书有了更多的好感。从早前的大便书到这本，我觉得写的很一读而有内容。所以力荐！

健康就是幸福的基石哈。因为上天的选择，人与人有了不同。承认不同，面对不同，就是生活的挑战呀。

比较专业全面的一本书，女性生理心理保健的科普书，可以作为枕边书经常翻翻学习了解自己。

一些症状解释的很好，有一种浅显易懂的感觉，配图也很可爱，整本书都很女性化。

[图解女性身体百科_下载链接1](#)

书评

近几年读了不少养身方面的畅销书或者书，从人体使用手册，求医不如求己（中里巴人）、张悦凌、张悟本的书和言论也看了不少。他们的方法其实多半笼统而缺少辩证的中
医思想。我倒觉得这本书实在是不可多得对于中医常识的好书。昨晚一气就读完了。对日本的许多养身书有了更多的好...

[图解女性身体百科_下载链接1](#)