

<<女性阴部健康特别指南>>

图书基本信息

书名：<<女性阴部健康特别指南>>

13位ISBN编号：9787802032927

10位ISBN编号：780203292X

出版时间：2006-12

出版时间：中国妇女出版社

作者：谢非

页数：232

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女性阴部健康特别指南>>

内容概要

对于女性朋来说，这真是一本好书！

它完全不同于以往妇科书枯燥机械的风格，以一种轻松愉快的语言，帮助女性改变传统的错误观念，改善阴部健康。

本书详尽答复了许多女性常见的阴部健康问题，包括阴部在女性一生中的不同时期会有什么变化？

什么样的生活方式助于阴部健康？

性爱应具备怎样的阴部健康观？

如何根据月经的高精尖化发现疾病？

有阴部问题应该何时就诊？

哪些检查是必须的？

阴部异味、瘙痒等令人烦恼的问题有简易的解决方法吗？

全书共分为4章，第一章主要讲述一个健康的女性应该具有怎样的阴部健康观，以及在日常生活中应该注意的问题；第二章是对阴部结构及功能的一个详述；第三章和第四章分别对女性各种常见的阴部不适症状和阴部疾病进行归类、分析，指导女性如何预防和面对。

本书最大的特点是，作者不仅将国际上最新的研究成果用浅显易懂的文字介绍给读者，而且从社会文化、健康对个体的重要意义高度，引导读者认识阴部健康的重要性。

<<女性阴部健康特别指南>>

作者简介

谢非，妇科临床专家，多年留美从医经验，一直致力于宣传女性阴部健康的重要性，成绩斐然。本书集合了她多年临床诊疗的经验、心得及有关女性阴部健康的最新资讯。

<<女性阴部健康特别指南>>

书籍目录

前言第一章 健康始于正确的观念 从心理上正视 克服心理上的羞涩 正面思考的重要意义 你所不知道的阴部历史 呵护阴部的生活常识 卫生巾与卫生护垫的使用 内裤的穿与不穿 摒弃阴道灌洗的错误观念 如果愿意,怎样进行除毛 性爱应具备的阴部健康观 了解性爱的不同阶段 怎样做才是安全的性爱 自慰并不是不健康的 避孕应该注意的事项第二章 阴部的生理构造与功能 了解外阴部 外阴的结构与功能 对外阴进行自我检查 阴道探秘 一个精妙绝伦的设计 阴道的位置与功能 认识阴道分泌物 阴道细菌的守护作用 认识阴部不同时期的变化 新生儿时期的特征 儿童时期的阴部 青春期和育龄期的变化 怀孕期的表现 更年期与停经第三章 令你不适的症状及对策 常见的不适症状 令人烦恼的异味 是什么原因引起了瘙痒 出现分泌物异常 阴部出现干涩 过敏现象 各种疼痛症状与治疗 为什么会痛 性交疼痛 外阴疼痛 阴蒂疼痛 外阴前庭疼痛 泌尿道感染 间质性膀胱炎 应该怎样判断症状 如何对症状进行自我评估 选择合适的专家 教你如何去检查 把握住合适的就诊时机 对自己的阴部病史做个整理第四章 症病的成因与预防 关于各种外阴突起 不同类型的感染 阴部的皮肤病和颜色改变 病毒与癌变索引一 阴部笔记索引二 妇科问答

<<女性阴部健康特别指南>>

章节摘录

书摘从心理上正视 克服心理上的羞涩 一般来讲,“阴道”“外阴”“阴蒂”这些词人们一看到就不由得脸红心跳,更别说是从嘴里说出来了。

它们通常会被其他的词所替代,或是用暗语带过,例如“下面那里”“私处”,好像除了它们的正式名称以外怎么说都成。

“前庭”这个词比较容易说出口,但是100个女人里面可能有99个不知道“前庭”指的是什么地方,更别提知道它有什么作用了。

其实,不光是普通的女性,就是专业的医疗人员也很难自在地说出跟阴部有关的字词,即使在美国也不例外。

在美国,有些诊所常常为他们的招牌而头疼,因为他们不好意思在招牌上注明这是“阴部专科诊所”,而其他的名称则意义不明,容易造成医师执业上的困扰。

我希望每个人都能克服心理上的羞涩,以实事求是的态度面对自己的阴部,这对你的生活和健康都有好处。

退一步来说,面对自己的身体,即使不能自在地开口说出那些名称,起码得能很自然地思考相关问题。

这就是为什么本书的第一节是从心理上的正视开始,这是阴部健康的起点。

哈佛医学院精神科医师及神经生理学家玛丽·卡尔生自创了“生理解放”一词,身为医师,我非常赞同这个观点。

生理解放意味着运用生理学知识帮助你了解自己的身体,打消你的顾虑,掌控你身为女性的潜能。

换言之,阴部是女性身体的重要组成部分,应该保护它避免疾病侵袭,探索且珍惜它在性生活上的功能,尊重它在生育上的特殊价值。

我希望每位女性都能够摆脱心理上的羁绊,自由自在地学习对待自己身体的正确方法,有问题时能坦然、准确地跟医师进行沟通。

明部笔记 发现阴部的美丽 很多女性在谈到她们的阴部时觉得不好意思或羞耻,这是很可悲的。

一些女性甚至觉得她们最亲密的部位奇怪、丑陋、不正常,包括阴唇、阴蒂等部位。

注视它,发现它的美丽、重要及私密,对我自己来说经历了一场内在的心理治疗。

我知道有许多女性还在跟类似的误解斗争,因此我很乐意将阴部的美丽表现出来,不是色情,而是一种强化的力量。

——艺术家克莉丝汀娜·坎佛森 正面思考的重要意义 生殖器官是人体机器的一个复杂的组成部分,有很多功能,值得好好地照顾。

抱持这样的想法,无论是对生理、心理方面都是非常健康的态度。

在思想开放、具有包容性的现代社会里,你需要克服根深蒂固的文化习惯,自在地面对自己的身体,这是一件绝对值得肯定的事情。

如果你可以注视生殖器官,清楚了解它们的功能,判断是否有异常的地方;如果你可以跟医师谈外阴和阴道,一点儿也不觉得不好意思启齿,这就代表你可以全面了解和认识自己的身体,达到一个非常健康的状态。

阴部笔记 独特的花 一群男人聊起画廊里挂满了一位女性画家的作品,尽是一些彩虹般的巨大花朵

。“那些才不是花,而是阴部,”一个男人抽着烟斗说,“每个人都看得出来。

外阴令她着迷,她把外阴画得跟个成年女性一样大。

乍看起来像花瓣儿,可是,看看花的中心,有两片不对称、像嘴唇一样的东西,中间一条细线,再加上波浪般的边缘向外展开。

这女人在想什么啊,大庭广众之下展览阴部如庞然大物,从巨大的外阴层层收向窄小的阴影,像隧道一样,最后消失在深处,好像有人真的会走进去一样!” ——安娜丝·宁恩《激情维纳斯》P3-4

<<女性阴部健康特别指南>>

编辑推荐

一部女性一生中至少应该读一次的好书，适合所有年龄层的女性，它引导女性建立科学的阴部健康观，全面提升生命质量，针对女性常见的阴部问题，提供最前沿的治疗资讯。

让阴部对你而言不再陌生，让阴部健康成为你健康生活的一个重要组成。

对于女性朋来说，《女性阴部健康特别指南》真是一本好书！

它完全不同于以往妇科书枯燥机械的风格，以一种轻松愉快的语言，帮助女性改变传统的错误观念，改善阴部健康。

<<女性阴部健康特别指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>