

《健康的女人才漂亮：女性病一》

图书基本信息

书名：《健康的女人才漂亮：女性病一本通》

13位ISBN编号：9787550273553

出版时间：2016-4

作者：赵红

页数：286

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《健康的女人才漂亮：女性病一》

内容概要

本书结合作者多年女性病防治研究和实践的经验，从症状、预防、治疗、饮食、运动、心理等方面对女性病做了全面、深刻的总结，为广大女性提供了既有知识性，又富有趣味性的健康指导。书中既有简明的概括，也有精辟的阐述，还根据女性病的防治特点，拟出了大量的健康保健提示，其目的在于引起人们对女性病的高度重视，为科学合理防治女性病提供一些建议和帮助。本书非常适合于女性病患者阅读，也可为健康女性预防女性病提供有益的参考。

《健康的女人才漂亮：女性病一》

作者简介

赵红，主任医师、教授、医学硕士学位。现任中央保健会诊专家、中华中医药学会生殖学会副主任委员、世界中医药联合会妇科分会常务理事、北京中西医结合学会妇科分会主任委员、北京中医学会妇科分会副主任委员、中国中医药研究促进会生殖医学分会副主任委员。

她从事中医妇科临床医疗、教学和科研工作 33 年以来，因擅长治疗女性不孕症、妇科炎症、月经不调等症在国内中医妇科界享有较高的知名度。

书籍目录

【目录】

序言 有健康才有好生活

总 述 女性健康的“头号大敌”——女性病

1. 常见乳腺疾病有哪些 1
2. 10种女人易患乳腺疾病 3
3. 阴道炎——女性难言之痛 4
4. 子宫疾病莫小看 6
5. 盆腔炎：女性最易得的一种病 9
6. 卵巢囊肿与不孕 12
7. 生殖器结核——导致不孕的隐蔽元凶 14
8. 尿道炎——女性多发的疾病 15
9. 女性须警惕经前期综合征 18
10. 怎么样摆脱痛经 20
11. 月经不调的罪魁祸首 22
12. 闭经可怕吗 24
13. 女性易患更年期综合征 26

第一章 左观右察，慧眼识“真凶”——女性疾病的诊断要点

1. 乳腺增生与乳腺癌的诊断 30
2. 急性乳腺炎与炎性乳腺癌的区别 33
3. 乳腺肿瘤种类多 35
4. 不同阴道炎的临床表现 38
5. 警惕子宫疾病 40
6. 宫颈疾病的临床诊断 43
7. 盆腔炎的诊断标准 45
8. 卵巢及其附件疾病的诊断 47
9. 生殖器结核诊断要点 49
10. 闭经的诊断要 52
11. 中西医对痛经的诊断 54
12. 尿道炎的诊断依据 55
13. 更年期综合征的诊断 57

第二章 合理搭配，食物清淡有营养——女性疾病的饮食疗法

1. 乳腺炎患者的饮食调理 61
2. 乳腺增生患者的饮食调理 64
3. 乳腺肿瘤患者的饮食调理 66
4. 科学饮食辅助治疗阴道炎 68
5. 子宫疾病的饮食要点 70
6. 饮食多样防治盆腔炎 75
7. 卵巢疾病的饮食调理 77
8. 合理饮食治不调 79
9. 痛经的营养调理 82
10. 尿道炎患者的饮食调理 85
11. 经前期综合征营养要合理 86
12. 更年期饮食宜忌 89

第三章 因“病”而异，随时锻炼不放松——女性疾病的运动处方

1. 女性最适宜的运动强度 92
2. 有效运动，乳房更坚挺 95
3. 瑜伽让你远离乳腺增生 99

4. 自我按摩预防乳腺疾病 102
5. 给阴道炎的运动处方 104
6. 慢性炎症可试试“慢功” 107
7. 平时多运动，“动”掉盆腔炎 109
8. 办公室妙招，解除女性烦恼 110
9. 两种健身处方，远离女性病困扰 113
10. 按摩，让痛经不再痛 116
11. 性冷淡的运动、按摩疗法 118
12. 更年期女性应重视科学运动 121

第四章 心胸豁达，保持良好的精神状态——女性疾病的心理调适

1. 不良情绪滋生乳腺病 125
2. 高招妙策帮你解怒保子宫 128
3. 压力大易导致女性病 130
4. 心胸宜开不宜郁 134
5. 心情坦然，“生机”自现 136
6. 大笑一次，消肿一天 13
7. 心理因素可以影响月经 141
8. 良好情绪远离不孕症 143
9. 经前期综合征应从“心”治疗 146
10. 自我减负，安度更年期 149

第五章 未病先谋，两手准备益处多——女性疾病的预防措施

1. 初产妇易患急性乳腺炎 153
2. 防乳腺增生的主要措施 155
3. 乳腺肿瘤防治要点 157
4. 四种典型阴道炎的预防 160
5. 子宫疾病的预防与调护 162
6. 女性病妇科检查很必要 164
7. 阻击盆腔炎有妙招 167
8. 女性夏季谨防炎症侵扰 169
9. 女性病预防要点 172
10. 揪出导致不孕症的元凶 174
11. 女性痛经，防治有方 176
12. 更年期的调理养护 179

第六章 内服外用，中西医联手见效快——女性疾病的治疗方案

1. 急性乳腺炎的治疗 182
2. 乳腺增生治疗有方 185
3. 阴道炎的用药之道 187
4. 治疗女性阴道炎的常用药 190
5. 子宫内膜炎如何用药 193
6. 宫颈炎性糜烂怎么用药 196
7. 药物治疗子宫肌瘤 199
8. 治疗盆腔炎的中西药疗法 202
9. 中西医结合治疗生殖器结核 204
10. 月经不调的疗法 207
11. 痛经的中西药结合疗法 209
12. 对闭经的治疗 214
13. 不孕症的治疗 218
14. 热法治疗性冷淡 221
15. 如何治疗更年期综合征 222

第七章 养护结合，生活规律有节制——女性疾病的保健秘籍

1. 健康乳房的呵护计划 228
2. 减轻乳房不适的秘诀 231
3. 关注女性健康，需要保护好子宫 234
4. 阴道炎预后保健 238
5. 盆腔炎的日常保健策略 241
6. 防治痛经的妙方 243
7. 幸“孕”的秘诀 246
8. 女性病患者美容应注意 248
9. 更年期养护计划 250
10. 更年期生潮热，调理有道 252

第八章 扬优去劣，方法得当早康复——女性疾病的护理须知

1. 乳腺疾病的护理要点 256
2. 阴道炎患者家居注意事项 262
3. 宫颈炎性糜烂患者注意事项 265
4. 盆腔炎的日常调理 267
5. 子宫疾病的护理 270
6. 月经异常的原因及注意事项 273
7. 月经失调的日常护理 275
8. 月经及绝经女性如何照顾自己 278
9. 泌尿系统感染的护理 280
10. 性冷淡如何摆脱 283

《健康的女人才漂亮：女性病一》

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：www.tushu000.com