

# 《女人的身体 女人的智慧》

图书基本信息

# 《女人的身体 女人的智慧》

## 内容概要

# 《女人的身体 女人的智慧》

作者简介

# 《女人的身体 女人的智慧》

## 书籍目录

序言  
修订版序言 道出真理  
第一版序言 医生，治疗你自己  
个人的即是政治的“女人之家”  
创造健康  
第一部分 从外部控制到内在引导  
男权神话与依赖体制  
我们的文化遗产  
男权制度造成的依赖性  
依赖体制的基本信条  
信条一：疾病是敌人  
信条二：医学万能  
信条三：女人的身体本身就是不正常的  
重塑女性权威  
命名的力量  
命名并治疗感情痛苦及其生理效应  
治疗即康复  
女性智力与一种新的调理模式  
能量场及能量系统  
理解身体的意志  
女性智力：观念如何被体现  
观念即身体  
观念如何转变为生理机能  
调理与治疗  
内在引导  
倾听你的身体与它的需求  
情感净化：走出过去的阴影  
梦：了解潜意识的途径  
直觉和直觉的引导  
内在引导系统的工作方式  
了解我们不愿做的事  
女性能量系统  
物质、能量连续体  
怎样医治能量流失  
地球的能量  
能量中心  
女性的下部能量中心：第一至第四能量中心  
第一能量中心：家庭创伤如何存储于体内  
第二能量中心：象征性的创造空间  
第三能量中心：自我意识和个人力量  
原型与前三个能量中心  
羞耻心与前三个能量中心  
第四能量中心  
怎样治疗下部能量中心的创伤  
其他能量中心问题  
第二部分 女性智慧的剖析  
月经周期

# 《女人的身体 女人的智慧》

女性生理循环的本质  
卵泡和黄体阶段  
通过月经周期进行治疗  
我们的文化遗产  
当你成了妻子时  
月经周期、避孕药和女性的直觉  
痛经  
治疗  
女人们的故事  
经期前综合征  
诊断  
治疗  
女人们的故事  
经期前综合征和相互依赖  
不规律的经期  
什么是规律的经期  
子宫内膜过度生长（子宫内膜增生、囊肿和腺瘤增生）  
治疗  
功能性子宫出血  
传统疗法  
女人们的故事  
严重的经期（经血过多）  
治疗  
康复我们的月经期：为女儿做准备  
通过月经周期创造健康  
子宫  
我们的文化遗产  
能量解剖  
慢性盆腔疼痛  
子宫内膜异位  
症状  
诊断  
常见的疑问  
神经内分泌免疫的联系  
治疗  
女人们的故事  
子宫肌瘤  
症状  
常见的疑问  
治疗  
女人们的故事  
卵巢  
解剖  
卵巢囊肿  
症状功能性卵巢囊肿  
多囊肿卵巢  
无月经症中身体与大脑的联系  
治疗  
女人们的故事

# 《女人的身体 女人的智慧》

卵巢癌

“金铐”综合征

可能的帮助

诊断

卵巢癌家族病史

做其他骨盆手术时把卵巢切除

常规治疗

女人们的故事

关心你的子宫、卵巢和骨盆空间

性欲的开发

我们是有性生物

寻觅自身真正的性欲

女人的性欲和本能

女人们的故事

反思性欲：结束语

阴门、阴道、子宫颈和尿道

我们的文化遗产

解剖

人乳头状瘤病毒

症状

诊断

常见的疑问

治疗

疱疹

症状

诊断

常见的疑问

宫颈炎

宫颈异常（巴氏涂片异常）

症状

巴氏涂片显影测试

检测宫颈细胞的其他技术

在“女人之家”

常见的疑问

治疗

女人们的故事

宫颈癌

女人们的故事

阴道感染（阴道炎）

症状和常见原因

诊断

心理和情绪方面

女人们的故事

性传播疾病的提示

关于艾滋病的话

慢性外阴疼痛（慢性外阴炎）

慢性外阴疼痛是怎样造成的？

慢性外阴疼痛的营养

慢性外阴疼痛的情绪因素

间歇性膀胱炎  
复发性尿道感染  
女人们的故事  
因身体紧张造成的小便失禁  
常见病因  
治疗  
乳房  
我们的文化遗产  
解剖  
乳房的自我检查  
改变对乳房自我检查的态度  
乳房的良性症状：乳房疼痛、肿块、囊肿以及乳头溢液  
囊性纤维瘤  
乳头溢液  
乳房囊肿  
乳房良性症状和治疗  
是什么引起乳房疼痛？  
消除乳房症状的方案  
发现隐藏在症状后的信息  
乳房活组织检查  
早期乳房肿瘤X线测定法  
原位癌的窘境  
乳房超声显像诊断技术：早期乳房肿瘤X线测定法的一种补充手段（有时可以代替）  
乳腺癌  
乳腺癌与饮食、激素之间的关系  
家族乳腺癌病史以及乳腺癌基因  
乳腺癌的治疗  
女人们的故事  
乳房整形手术  
女人们的故事  
硅胶植入后的恢复方案  
使乳房变小的整形手术  
精神对乳房的影响力  
尊敬你身体的这个部位  
如果你患过乳腺癌  
我们的生育能力  
堕胎  
医治堕胎后的心理创伤  
对堕胎的另一种观点  
紧急避孕：预防堕胎  
把一切掌握在自己的手中  
有意识地怀孕和避孕  
子宫内避孕器  
口服避孕药  
以孕激素为基础的避孕药  
生育周期自测法  
输卵管结扎  
发挥更伟大的创造力  
不育症的治疗

# 《女人的身体 女人的智慧》

心理因素  
自然光和灯光  
营养因素  
抽烟、吸毒以及酗酒  
输卵管的问题  
女人们的故事  
流产  
还未开始便已结束：死胎  
领养  
生育能力的寓意  
怀孕与分娩  
我们的文化遗产：怀孕  
预防早产、毒血症以及臀位分娩  
毒血症  
臀位分娩  
各种各样的恐惧心理  
孕妇与胎儿的能量传递  
从产科医生到孕妇  
分娩  
分娩方式如同生活方式  
“营救”产妇  
分娩技术  
胎儿的监测与剖宫产  
外阴切开术  
麻醉分娩  
仰卧分娩  
消毒  
像母亲那样照顾母亲：一种方兴未艾的职业  
如何预防剖宫产  
我自己的故事  
从分娩中汲取力量  
生育与女性性行为  
女人们的故事  
唤醒女性集体的生育力量  
母亲：亲近你的孩子  
最初的抚摸  
分娩之后：第四产程  
包皮环切  
营养液对母乳的冲击  
做母亲——诱人而艰难的工作  
绝经期  
我们的文化遗产  
绝经期的健康  
绝经期是一种激素缺乏症吗？  
身体内能产生激素的部位  
肾上腺的功能：每个妇女都必需的知识  
为了绝经期更加健康：肾上腺功能的恢复方案  
绝经的类型  
自然绝经及更年期



# 《女人的身体 女人的智慧》

过早绝经  
人工绝经  
有关激素药物治疗的问题  
因人而异的激素药物治疗方案  
激素入门知识  
雌激素  
雌三醇  
孕激素  
雄激素  
绝经期症状  
潮热  
治疗  
阴道组织萎缩、干燥、发炎  
骨质疏松症  
保持骨骼健康的方法  
绝经期的性生活  
治疗  
头发脱落  
情绪波动和忧郁症  
治疗  
思维混乱  
长期健康方面的问题  
乳腺癌  
心脏病  
早老性痴呆  
打破年老必衰的神话  
早老性痴呆的预防措施  
决定绝经期治疗的方法  
放弃激素药物治疗方案或改变激素药物的种类  
绝经期的自我照顾  
绝经期是一个新的开端  
第三部分 选择康复方法：制定个人康复计划  
康复十二步  
第一步：直面你的历史  
第二步：把你的观念重新归类  
第三步：尊重情绪和发泄情绪  
第四步：学会听命于身体  
第五步：学会崇拜自己的身体  
第六步：承认超力量或内在的智慧和存在  
第七步：充实你的心灵  
第八步：求助  
第九步：对身体的治疗  
第十步：搜集信息  
第十一步：宽容  
第十二步：积极参与生活  
充分利用你的保健  
选择保健医生  
你需要女医生吗？  
选择治疗方案：从外科手术到针刺疗法

## 《女人的身体 女人的智慧》

哪种治疗更好？

沉思不决：一个共同的障碍

手术治疗创造健康

听第二种观点

手术不是失败而是多了治疗机会

愈合旧怕的机会

怎样准备手术和更快恢复

食物养生

寻找你自己的饮食真谛：全面养生十五步

第一步 确定你自己的养生动机

第二步 从现在就“爱”你的身体，不要在乎它的胖瘦

第三步 在适当的时间慢慢地、有意识地品尝你喜欢的食物

第四步 饿就吃，饱就停

第五步 研究你的饮食历史

第六步 彻底弄明白你吃什么和为什么要吃

第七步 更新你的文化观念

第八步 全面感受你的食物需求

第九步 停止节食

第十步 坦然面对体重

第十一步 判断你身体的型号

第十二步 判断你的体型：适中还是偏胖

第十三步 改变眼光

第十四步 为健康而吃

第十五步 重建你的新陈代谢

合理吸收脂肪

营养滋补

奶制品和钙问题

糖瘾、酒精中毒和脑化学

其他共同关注的问题

为吸烟者进一言

有效戒烟法

使你的家庭饮食更合理

生活的进程就是营养的进程

运动的作用

我们的文化遗产

锻炼的好处

锻炼与直感

活动身体的种种方式

有氧运动及终极心跳次数

对终极心跳次数及其他的重新思考

有氧力量训练

武术训练

善待身体的柔和方式

锻炼与成瘾

锻炼、闭经与骨质疏松

我的锻炼故事：营造平和的氛围

采取行动

治愈我们自身，治愈我们这个世界

我们的母亲：我们的细胞

## 《女人的身体 女人的智慧》

一种改造自我的仪式  
战胜对我们可怕过去的恐惧  
我们的梦：地球的梦  
个人的治愈也是地球的治愈  
再次光顾医生，治愈你自己  
为女人营造一个安全的世界：从你做起

# 《女人的身体 女人的智慧》

## 精彩短评

- 1、作者是一名妇产科医生，后来创办了“女人之家”健康治疗中心，关注女性身体的、心理的健康，摒除家庭文化上对女人的压制，摒除医疗技术对女人身体的不信任。当女人怀孕的时候，真的不能跟男人一样拼的，要关注自己的身体，适当的减少工作，寻求新的生活与工作的平衡。接受生理的不同，接受为人母的使命，相信自己的身体，感受肚子里的宝宝，与宝宝交流。引导丈夫参与到接受新生命到来的自然创造中。关注自己的生理周期。不要迷信所谓40岁以上不太适合生孩子的一切论调。找到照顾孩子和自己独处学习锻炼的平衡，让孩子相信一直都在，只是他们需要自己玩一会。在生产后的2个月内母乳喂养，避免一切的家务劳累，关注自己身体的需要和恢复。我想，要摒除长期男权社会下的许多有害规则，需要夫妻间，甚至是三代人之间的积极尝试。大家互相关爱体谅才是正道
- 2、让你重新认识自己的身体，知道身体与精神存在联系，我推荐给每一个人，无论男人女人，绝对拓展你的思维和认知！绝对好书！
- 3、虽然内容绝大部分并不适合我的年龄，但是其中的观念我很认同！妈妈喜欢！

# 《女人的身体 女人的智慧》

## 章节试读

### 1、《女人的身体 女人的智慧》的笔记-第295页

「在阵痛之中我去了哪里？其实，你知道这时你是在海上，在巨浪滔天的大海上。如果你企图停留在浪峰之上，那么你将被它掀到暗礁与岩石之上，或者你的鼻子里、嘴里全都灌满了水，那么你将溺水而死。但是如果你能潜到浪谷之中，紧紧地抓住某件东西的话，尽管海浪会从你身上呼啸而过，但你仍将在两个波浪之间安然无恙地浮出水面。是的，这就是我在分娩时所做的一切。当阵痛袭来时，我潜入其中，任其从我身上呼啸而过。」关于水的想象是顺产妇女在分娩时一种常见的心理感受。联想到狄金森致友人的慰问函。

# 《女人的身体 女人的智慧》

## 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](http://www.tushu000.com)