

《乳房对你有话说》

图书基本信息

书名：《乳房对你有话说》

13位ISBN编号：9787802203921

10位ISBN编号：7802203929

出版时间：2009-1

出版社：中国画报

作者：叶黔

页数：267

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

《乳房对你有话说》

前言

乳房，一个多么神圣的词语，它对于女人，意义自不待言，代表着健康、美丽、性感、爱和生命之源。从不谙世事的女孩到充满活力的少女，再到成熟性感的女人，从美丽温柔的妻子，到伟大圣洁的母亲，乳房在女人人生的每个阶段都有着非同寻常的地位。作为女性，它是你的秘密，是你的骄傲，更是你美丽和自信的保障。可是，你有没有想过，如果有一天你因为它而失去光环怎么办？因为美丽源于健康，如果你的乳房失去了健康，那还谈何骄傲和自信？如何让自己的乳房远离疾病，恐怕是每一个女性迫切想要知道的，《乳房有话对你说——怎样使你乳房不生病》来为你排忧解难。本书从介绍女性乳房的生理构造、生理功能入手，简要地介绍了女性乳腺常见病的诊断、治疗和预防知识，以及乳腺癌的发病原因、临床表现、早期诊断和有效治疗的相关知识，更有一些让你的乳房时刻保持健美挺拔的小窍门。相信此书能够让女人时时绽放美丽，释放激情，轻松拥有自信。乳腺疾病是女性常见的一种疾病，过去，我国一向被认为是一个乳腺疾病低发的国家，但近年来，各种乳房疾病及乳腺癌的发病率正在逐渐上升。中国抗癌协会公布的最新统计数字是：中国女性乳腺癌的发病率为万分之五，且每年以3%的速度增长。目前，乳腺癌发病率已高居我国女性恶性肿瘤的首位，同时，发病的时间日益年轻化，再加上早期的乳腺癌发现率极低，因此，积极推动乳腺疾病防治的工作，关心、爱护乳房，具有十分重要的意义。《乳房有话对你说——怎样使你乳房不生病》以通俗易懂的文字，简便实用的方法，充实全面的内容，为广大女性带来了福音。本书内容包括对于乳腺病所应该了解的医学知识和生活知识，从乳房的自我检查，到乳腺疾病的诊断、治疗、休养等等，让每一位女性在人生的每一阶段都能对自己乳房的健康状态做出正确的判断，并采取正确的措施。了解知识，才能够帮助女人克服恐惧和不安；了解知识，才能更好地掌握自己的命运。其实每个女人都可以决定乳房的美丽，因为乳房是上帝给予你的宝物，决定权掌握在你自己手中。女人如花，因为美丽，女人似水，健康是源！《乳房有话对你说——怎样使你乳房不生病》一书易于读者理解，不仅有助于女性朋友们更多地了解和保持健康的方法，而且能够帮助你更好地了解自身的健康状况，让美丽与你长久同行。本书将带你走进一个全新的领域里，拥有正确的保健知识，无论你是妙龄少女、少妇还是中老年妇女，你的乳房都会丰满挺拔，春光常在。

《乳房对你有话说》

内容概要

《乳房对你有话说:怎么使你的乳房不生病》是献给所有的女性朋友！挺起胸膛，做完美女人！乳房就像亭亭玉立的公主，你了解她吗？乳房，重要而又脆弱的器官，你保健她了吗？你是否明白这样一个道理：爱她就是爱自己？拥有健康挺拔的乳房是每个女人梦寐以求的愿望，也是每个女人一生中的追求。《乳房对你有话说——怎样使你的乳房不生病》将为你揭开乳房的神秘面纱，帮助女性朋友们更多地了解乳房保健的知识，呵护好自己的“第二张脸”。一席私房话，健康伴终生。

《乳房对你有话说:怎么使你的乳房不生病》将带你走进一个全新的领域里，拥有正确的保健知识，无论你是妙龄少女、少妇还是中老年妇女，你的乳房都会丰满挺拔，春光常在。

拥有健康挺拔的乳房是每个女人梦寐以求的愿望，也是每个女人一生中的追求。《乳房对你有话说:怎么使你的乳房不生病》将为你揭开乳房的神秘面纱，帮助女性朋友们更多地了解乳房保健的知识，呵护好自己的“第二张脸”。一席私房话，健康伴终生。

《乳房对你有话说》

作者简介

叶黔，1977年3月出生于福建省松溪县，1999年7月毕业于福建医科大学临床医学部，1999年8月~2006年9月就职于福建省松溪县人民医院妇产科，2006年9月至今就职于福建省南平市第一人民医院妇产科。

《乳房对你有话说》

书籍目录

- 第一章 认识乳房，做美丽健康女性 认识自己的乳房，做美丽健康女性 1.揭开乳房结构的神秘面纱 2.你的乳房发育正常吗 3.乳房最伟大的功能——哺乳 4.熟悉自己的乳房好处多 5.关注乳房的影响 6.乳房健康要重视起来 7.激素对乳房的影响 8.莫给女婴挤乳头
- 第二章 呵护乳房，从生活点滴开始 乳房是伟大的，却又是脆弱的，因为生活中不经意的一点一滴都可能对乳房的健康造成不利影响 1.乳房日常保养小常识 2.吸烟喝酒威胁乳房健康 3.良好习惯，健康乳房 4.乳房受了伤，情绪惹的祸 5.规律性生活，远离乳房病 6.不只是美丽，选对内衣为健康加分 7.乳房禁忌——过度节食 8.睡眠不当会伤害乳房 9.“白骨精”乳腺最易病变 10.不容忽视的“副乳”
- 第三章 关爱乳房，警惕忽视的细节 走出关爱乳房的误区，通过正确的途径赢得健康！ 1.走近“隆胸”的女人 2.不戴胸罩是一种时尚吗 3.隐形文胸，让你情有独钟 4.乳房并不喜欢香皂 5.运动时胸部“大解放”不可取 6.谨防乳房受外伤 7.乳房胀痛小心是病 8.乳房太大并不一定好
- 第四章 乳房疾病，及早防治保健康 远离乳房疾病，让美丽与自信同在 1.自检乳房疾病是健康的关键 2.乳腺癌并非不治之症 3.乳腺癌的祸根你知道吗 4.乳腺增生症困扰女性 5.乳头溢液是病吗 6.青春期乳房肥大不可轻视 7.乳房下垂，找找原因 8.让女人烦恼的乳房胀痛 9.乳头皲裂需小心 10.良、恶性肿瘤细区分 11.乳头缘何内陷
- 第五章 保健乳房，不同时期都安全 想拥有丰满的乳房，想远离乳房病的伤害，那得在人生中的每一天，做好不同时期的乳房保健 1.青春期注意乳房保健 2.月经期乳房的特殊护理 3.呵护乳房从孕期开始 4.哺乳期妈妈的乳房保护 5.让断奶后的乳房不萎缩 6.圆老年妇女的保健梦想
- 第六章 挺拔乳房，健美保健有秘诀 拥有挺拔的乳房，是每一个女人的梦想。只要掌握一定的方法，挺拔乳房将不再是梦想！ 1.动动手，让你的乳房挺拔起来 2.运动，让你的乳房永葆青春 3.运动时，怎样保护胸部 4.神奇的瑜伽，让你告别“太平公主” 5.小胸美人穿衣大变身 6.乳沟，谁都可以拥有 7.两侧乳房不对称，你在意了吗
- 第七章 乳房丰盈，吃出美丽与健康 乳房可以“吃”大吗？如何才能在一饱口福的同时，还能让乳房更加健美？ 1.美乳、丰胸食物知多少 2.药物丰胸不可取 3.水果丰胸有绝招 4.小小茶饮也可以让它疯了长 5.不同年龄段的丰胸食谱 6.美乳丰胸美味料理 7.乳房健康，杜绝垃圾食品

《乳房对你有话说》

章节摘录

第一章 认识乳房，做美丽健康女性认识自己的乳房，做美丽健康女性1.揭开乳房结构的神秘面纱乳房是男女都有的器官。最初婴儿时期男女的乳房是没有太大差异的，但是随着年龄的增长，男女乳房就会有很大差别，男性的几乎没有怎么发育，只是在乳头上有所生长，而女性则迅速发育，乳房成为身体的第二大性征，这是因为乳房组织必须受荷尔蒙作用，才会开始发育。乳房的发育并没有具体的年龄限制，有的发育较早，也许在十岁左右就开始慢慢发育；有的则较晚，到了十四岁或十五岁，乳房才开始发育成长。对于女孩来说，第一个告诉自己青春期已来临的信号是乳房的发育，它可以说是青春期开始的标志，而且生长在热带地区的女性比生长在温带地区的女性乳房发育还要早些。事实上，乳房发育的早与晚并没有什么大碍，因为每个发育正常的女孩，最后乳房都会发育成熟的。乳房的结构就像人体图一样复杂，乳房在生长发育期，内部的各种组织会慢慢地扩张成形，渐渐的，乳头和乳晕会发育成熟，乳房也会随之增大、隆起。每一个乳房大约包含十五至二十个乳叶，且每个乳叶都各有一条大输乳管分别开口于乳头，而乳叶中间又有乳小叶，乳小叶再由许多乳小泡构成，分别由许多小的泌乳管汇成大输乳管通到乳头。乳房主要是由乳腺、结缔、脂肪及纤维组织四个大组织构成，其中以乳腺组织和结缔组织最为重要。其内部结构犹如一棵倒着生长的小树。 乳腺组织——负责乳房健康 乳腺组织是乳房的一大组织，它的主要职责就是保持乳房的生长发育，并负责泌乳功能。它受激素的控制，在每个月经周期会逐渐增大然后再复原。熬夜、暴食、情绪激动直接影响激素水平，体内激素水平动荡就会刺激乳腺组织，容易引发病变。所以，多加了解乳房结构，更好的保护乳房健康很必要，也很重要。

《乳房对你有话说》

编辑推荐

如何让自己的乳房远离疾病，恐怕是每一个女性迫切想要知道的，《乳房对你有话说:怎么使你的乳房不生病》来为你排忧解难。《乳房对你有话说:怎么使你的乳房不生病》从介绍女性乳房的生理构造、生理功能入手，简要地介绍了女性乳腺常见病的诊断、治疗和预防知识，以及乳腺癌的发病原因、临床表现、早期诊断和有效治疗的相关知识，更有一些让你的乳房时刻保持健美挺拔的小窍门。相信此书能够让女人时时绽放美丽，释放激情，轻松拥有自信。

《乳房对你有话说》

精彩短评

- 1、很实用，不过内容有点罗嗦，重重复复
- 2、偶尔翻翻，培养安全意识。

《乳房对你有话说》

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