

<<女人的身体 女人的智慧>>

图书基本信息

书名：<<女人的身体 女人的智慧>>

13位ISBN编号：9787531723882

10位ISBN编号：7531723883

出版时间：2009-6

出版时间：北方文艺

作者：克里斯蒂安·诺斯鲁普

页数：722

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>

<<女人的身体 女人的智慧>>

前言

此书出版后的一个月里，我总是噩梦不断，梦见有人进了我的卧房要杀我。

连续五个晚上我都从噩梦中惊醒、尖叫，吓坏了自己，也吓坏了孩子们。

我的噩梦来自我内心并不十分灵敏的引导机制，它让我了解将自己所知道的公之于世是多么的恐惧。

这恐惧的力量让我震惊。

虽然我知道理论上多数妇女在说出真理的时候心中会筑起一堵恐惧之墙，我还从未意识到自己对那种恐惧感触有多深。

、1994年6月份，在作品上市之后，我害怕去医院参加妇产科例会，因为我确信同事们会排斥我和我的作品。

在此之前我一直过着一种职业的双重生活：我的一面在单独的办公室里告诉病人们我真正相信的；而我的另一面，“公开”的我，在医院或同事中间，却不敢甚至丝毫不敢说出实情。

当医生多年的经验告诉我哪些是可以为我的同事和医院同僚所接受的。

我小心翼翼地过了多年。

事实上，还在1980年，在我的第一个孩子刚出生不久和参加为取得妇产科临床证书的口头答辩之前，我就上了有关妇女健康的《东西杂志》（现改为《自然健康》），成了封面人物和被报道的主角。

为了不让我工作的医院里的任何人看到这篇报道，我去了《东西杂志》的报刊发售处，将这期杂志全部买下。

医院里没人见过这篇报道——如果有人见过，也从未有人提及。

<<女人的身体 女人的智慧>>

内容概要

《女人的身体，女人的智慧》中，介绍了在当今的社会，女性不仅继续承担着传统的相夫教子的职责，而且和男性一样，需要撑起事业的“半边天”。

身兼“贤妻良母”和“职业女性”两重角色的当代女性，女性意识越来越模糊，“女性健康”的概念更不会是简单的“就医驱病”。

女性要获得真正的健康，就必须清楚地认识到她们想要得到的智慧的真正含义是什么，她们必须认识到，这种智慧遍及她们的整个存在——身体、心灵以及精神。

“健康是一个平衡的过程”。

认识自己的身体，证实自己的身体，恢复生命的原始节奏，在身体与心灵的和谐中，才能开始新的生活。

这是书中坚持的健康观念。

该书常年占据《纽约时报》的畅销书榜。

此书可供每一位医生、护士、保健工作者、治疗者或病人使用，正是因为病人们对病情毫不隐讳的诚实态度，我们才得以知道许多以前所未能知道的东西。

<<女人的身体 女人的智慧>>

作者简介

作者：(美国)克里斯蒂安·诺斯鲁普 译者：邱巍 张敏 喻杨 克里斯蒂安·诺斯鲁普博士，一位具有全球医生执照、有20多年临床医学经验的著名妇产科专家，美国"女人之家"健康治疗中心主任，前美国整体医疗协会主席，国际公认的"女人健康治疗"的发言人。
她所著的《女人的身体 女人的智慧》为《纽约时报》畅销书，同时她还主持四个深受欢迎的电视节目，是最受美国女性欢迎的医学顾问之一。

<<女人的身体 女人的智慧>>

书籍目录

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1 男权神话及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2 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3 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4 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5 月经周期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季节性情感紊乱和经期前综合征：链接的清楚显示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壁过度生长（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6 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7 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8 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9 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查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染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小便失禁常见病因治疗10 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变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射线测定法原位管癌的窘境乳房超声显像诊断技术：早期乳房肿瘤X射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11 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12 怀孕与分娩我们的文化遗产：怀孕早产、毒血症以及臀位分娩的防止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腹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腹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13 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14 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

<<女人的身体 女人的智慧>>

物治疗方案激素入门知识雌性激素雌三醇孕激素雄性激素绝经期症状潮热治疗阴道废用性萎缩、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15 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16 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哪种治疗最好？

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17 食物养生寻找你的饮食真谛：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18 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19 治愈我们自身，治愈我们这个世界我们的母亲：我们的细胞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：从你做起插图目录图1：地球的能量上升图2：女性能量中心图3：月经周期（日子数）图4：反映月经周期的月相图图5：女性身心连续统一体与骨盆的相互作用图6：季节性情感紊乱和经期前综合征图7：子宫、卵巢与子宫颈解剖图图8：子宫肌瘤的类型图9：乳房解剖图图10：乳房的自我检查图11：生育周期自测法：排卵与基础体温图12：寻求伙伴图13：和谐的重新组合图14：身体产生激素的部位图15：营养的全部元素图16：美国传统的吸收钙的方式图17：平衡地吸收钙的方式表格目录表1：依赖体制的特征表2：作为一个过程的身体以及相应的医学观点表3：引导的源泉表4：能量分析：心理和情感模式、能量中心以及生理意义上的身体表5：女性智慧的剖析表6：避孕方法比较表表7：分娩过程中的潜在危险因素表8：危险度低的妇女特征表：非限制使用激素药物表9：危险度高的妇女特征表：必须使用激素药物（除非有别的不宜使用激素的禁忌征象）表10：雌性激素药物对乳腺癌发病率的影响表11：美国农业部建议的成人体重表12：计算每天的蛋白质需求量表13：每日营养补充的建议水平表14：高钙食物

<<女人的身体 女人的智慧>>

章节摘录

第一部分 从外部控制到内在引导1男权神话与依赖体制如果人们在精神观念中对某种社会秩序的否定已经日益成为一种社会风气，那么这个社会就会像即将爆发的火山一样发出巨大的轰隆声。

总有一天，新的文明将在旧文明的断裂处诞生。

——丹尼斯·白瑞德、克里斯托弗·兰根特《变动中的阴谋》观念驱动身体。

我们的身体由许多动力系统组成，这些动力系统又分别为个人的兴趣嗜好、人际关系、遗传、文化环境以及上述因素与行为的交互作用所影响。

我们从来不曾认真地思考过我们身体内部的这些系统之间是如何相互作用的，更遑论个体与个体之间的相互作用了。

尽管我已经进行了20多年的探索，但很显然，女性已从文化传统中潜移默化地接受并同化了许多观念和偏见，除非女性自身能够对这些观念和偏见进行批判性的反思并试图改变之，否则情况很难有所改观。

因此，要重新激活我们的身体智慧以及我们与生俱来的能量，首先必须澄清我们在思考、检视自身身体的方式上所受的社会影响。

我们的文化遗产最近5000年来，西方文明一直奠基于男权神话之上。

换言之，男性、父亲居于权威地位。

詹米克·怀沃特曾经说：“人类的所有信念与行为均源于隐匿的神话。

”如果我们认可这一命题的话，那么，显而易见，我们的文化所尊奉的神话就是“父亲统治一切”。女性对自身身体，甚至自身生理系统的观点，都受到男权规则的支配，尽管男权规则只是诸多社会组织系统之中的一个。

惟其如此，假如不能首先改变自己，我们就不可能在我们的文化之中建立另外一种社会组织。

我曾经无数次地在产房里看到这样的情形：刚刚分娩的产妇仅仅因为生下的不是一个男孩而歉意地看着她的丈夫，说：“亲爱的，对不起。

”经历了九月怀胎的辛劳以及分娩的痛苦，却仅仅因为生下的不是男孩便要自责、道歉，这实在匪夷所思。

然而在第二个女儿出生时，我还是非常震惊地听到了自己向丈夫道歉的声音。

尽管我没有大声地说出来，但这些话语却清晰地响彻于我的脑海之中——完全是不由自主地。

正是从那一刻起，我真切地感受到了对女性的拒斥意识是多么的古老并且根深蒂固，而这种拒斥不仅来自于异性，而且也来自于女性自身。

我们的文化传统传输给女孩子们的信息是：她们需要为自己的身体、自己的生命乃至自己的性别道歉。

你难道没有注意到女性是多么频繁地在向别人道歉吗？

不久前的一天，我在街上行走时，看到一个奔跑过来的男人撞到了在路边行走的一位女人身上，并且撞掉了她的挎包，然而诚惶诚恐地向对方道歉的却是那位女人。

在许多女性身上，都不同程度地存在着因为自己是女性而产生的歉疚感，正如安娜·威尔逊·莎弗所说：“由于生而为女人的原罪不会因工作而获得解救。

”从某种程度上来说，不管你获得多少学位，也不管你获得多少奖励，你都永远不会被解救。

如果我们从呱呱落地之日起就必须为我们的存在而致歉的话，那么我们可以说，正是这个社会医疗系统抑制了我们这个“第二阶层”的身体智慧。

直言之，正是男性中心主义在宣扬这样一些观念：女人的身体是卑贱的，女性必须被控制。

我们的文化习惯于否认虽藏不露却无处不在的问题。

在我的医疗实践中我第一次发现，对女性的歧视也是一种或隐或现的流行病。

我还发现了女性歧视是怎样在女性身体内为这种流行病搭建舞台的。

请看下面一组材料：按照格劳瑞·白吉曼博士的估计，差不多38%的美国妇女在孩提时遭受过性骚扰。由于众所周知的原因，性骚扰的统计数字极不准确，大约只有20%的个案会得到有关部门的注意，因此上述比例肯定还应该更高。

<<女人的身体 女人的智慧>>

一个美国妇女在一生中三分之一的时间里曾被强奸的危险，大约50%的已婚妇女在婚后至少遭受过一次殴打。

李·迪克斯泰因博士的研究表明，试图自杀的黑人妇女中有二分之一，白人妇女中有四分之一是因为不堪忍受丈夫的辱骂和殴打。

世界观察组织成员洛里·海斯的研究指出：世界上因营养不良而死亡的女性儿童数量是男性儿童的四倍，其中的原因是食物被优先提供给了后者。

依照联合国妇女状况的报告，妇女负担了全球三分之一的工作量，却只能获得全球工资的十分之一，她们所拥有的财富则少于全球财富的11%。

全美大学联合会曾就性别偏见在校园里做过一次调查，结果表明，男生在课堂上引起老师注意的次数是女生的五倍，被老师提问的次数则是女生的八倍。

男权制度造成的依赖性对西方文明影响深远的基督教创世学说通过夏娃传递了这样一个信息：女人的身体以及女人的性欲是人类堕落的罪恶之源。

千百年以来，女性仅仅因为她们的性别而不得不为无数的罪行承相罪责，并为此而遭受鞭打、辱骂、火柱之刑以及道义的谴责。

我们似乎不应忘记，即使是在急剧变化的本世纪，女性也只是到了1920年才赢得选举权的！

1953年，西蒙·波伏娃在她的《第二性》一书中写道：“男人从上帝那里受益无穷，因为上帝认可他们写就的礼仪规范。

自从男人开始了对女人的统治以来，最值得大书特书的是君临一切的上帝亲自将象征权威的祭袍穿在了男人身上。

不论是对犹太人，还是基督徒来说，男人都是神圣权力的掌管者；正是对上帝的畏惧压抑了被蹂躏的女性的反叛冲动。

”对西方社会的许多传统来说，男性即统治者的观念可谓根深蒂固。

当今社会的父权体制要求女性——即社会的第二阶层——要么乖乖放弃她们的希望和梦想，要么转而去迎合男性和家庭的需求。

这样一种社会体制，阻碍或者否定了女性自我表达与自我实现的要求，而这势必会带给女性以情感上的巨大痛苦。

为了逃避这种痛苦，女性大都沉溺于物质享受，并且衍生出了各种各样的享乐行为，而这又反过来使得女性自身陷入了永无止境的被指责的恶性循环之中。

不管是被别人指责，还是自我指责，都是一种病态。

而即使我们病了，我们还是只能求助于这样一个贬斥我们身体的男权医疗体系。

我们中间的许多人没有得到妥善的治疗，或者至少没有得到男性在同样病症中所得到的治疗。

正是由于医疗机构不能提供诊断与治疗，我们的病情往往日趋严重，并且产生了慢性的健康问题，这种恶性循环是当今医疗业的典型特征。

而越来越多的女性则发现，试图使自己变得“像男子一样”同样是在拿自己的身体冒险。

安娜·威尔逊·莎弗写道：“任何东西都有可能成为瘾品，不管它是某种特定的物质（例如酒类），还是一个过程（例如工作）。

这是因为瘾品的目的或作用是在我们自身和我们对感觉的警觉之间安放一服缓冲剂。

瘾品使我们麻醉，使我们与所感知的事物脱离联系。

”而真正的行之有效的策略则是：当我们意识到了情感上的痛苦并试图去缓解这种痛苦时，我们能迅速地与我们的情感建立联系。

感情是我们内在的引导系统。

要改变现状，首要的一步就是要与我们内在的痛苦建立联系。

很显然，这需要一种新的治疗态度和一种新的智慧。

要理解对女性来说最为重要的主要症状，最重要的是要搞清楚男权主义与依赖体制之间的关联。

“男权”这个词，常常是被用来谴责男人的，但是很遗憾，这种谴责恰恰变成了人们维护那些对其带来了伤害的体制的行之有效的行为。

尽管男性和女性总在相互指责，但不管是男人、女人，还是整个社会都无从取得进步。

<<女人的身体 女人的智慧>>

我们要求取得进步，就必须将指责置于身后。

不论男人还是女人实际上都在强化着我们的依赖行为和依赖性。

通过将男权制度命名为“依赖体制”，莎弗戏剧化地深化了我们对社会问题的了解。

她使我们看到：现行社会的运作方式无论对男性还是女性都是有害的，而无论男性还是女性又都不遗余力地在维系着这个制度。

我非常感谢她敏锐的洞察力，正是在她的启发之下我才写出了这本书。

将男权制度称作“依赖体制”同时指出这种体制伤害男性与女性的不同方法，这无疑是在强调女权主义的重要意义及其光明前景。

莎弗的这些分析对医疗思想产生了深远的影响，而我本人真正接纳这些思想是在退休以后。

在《威廉姆斯妇科学》这本权威著作的1980年版的索引中，我发现了这样一个条目：“《男权主义》，男性，内容丰富，1-1102页。

”“1-1102”指的是全书的篇幅。

究竟是哪个匿名的编辑或编者插入了这样一个建议性的条目呢？

我们也许永远不得而知。

我非常赞同索尼亚·约翰逊对女权主义的定义，因为其中包括了发展的思想：“女权主义是古已有之的一种思想。

在古代文化和哲学的深层，是一种贴着‘女性’标签的男权制，因为这对整个人类来说是必要的。

女权主义和男权主义最重要的区别在于：女权主义倡导普遍平等，非暴力地解决问题，与自然的和谐，等等。

”

<<女人的身体 女人的智慧>>

编辑推荐

这本《女人的身体·女人的智慧》会引导女人重新认识自己，认识自己的好，认识自己的恐惧，并学会欣赏自己，爱自己。

为女人营造一个安全的世界：从你做起。

作为女人，我们恐惧性，恐惧生理周期，恐惧生孩子的痛，恐惧子宫的病变……我们对自己不够好，我们不够爱自己。

居《纽约时报》畅销榜65周 全球销售突破250万册！

入选各大网站“女人一生必读的三十《好心态的女人好命一辈子(幸福版)》”之一，一本关于女人身体、心智和灵魂的书。

<<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:<http://www.tushu007.com>