

<<乳房好女人才好>>

图书基本信息

书名：<<乳房好女人才好>>

13位ISBN编号：9787534158056

10位ISBN编号：7534158052

出版时间：2013-12-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：杜玉堂

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>

<<乳房好女人才好>>

内容概要

乳房是人体的重要器官之一，对于女性而言是一个无比神圣的词语，代表着健康、美丽和生命之源。所以从一个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需要特殊的关爱。

杜玉堂教授从1977年开创乳腺专科，几十年来一直从事乳腺病的防治工作。

为了向广大女性朋友宣传和普及乳腺知识以及保健，以期能够对乳腺疾病起到预防和早期发现的作用，他根据自己多年的临床实践编写了本书，全面地介绍了乳房的生理知识、保健常识以及常见疾病的防治措施。

相信在本书的帮助下，女性朋友不仅能了解更多与乳房相关的常识，而且能参考使用更多的乳房保健与乳腺疾病防治的方法，从而使自己的乳房更加健康美丽！

<<乳房好女人才好>>

作者简介

杜玉堂：主任医师，教授

北京中医药大学东直门医院乳腺科主任

全国中医乳腺病专业委员会副主任委员

中医药大学东方医院乳腺科主任

北京济慈乳腺医院院长

北京普祥医院、北海医院浆乳肉芽肿治疗中心首席专家

全国首创乳腺科、乳腺医院，倡导妇女两癌普查第一人

2次荣获北京市科技成果三等奖

研制出国内第一个治疗乳腺增生病的中药新药 “乳块消”片，获北京市科技成果三等奖，1982年正式投入市场，收入1995年版《中华人民共和国药典》。

1986年研制出乳罩散、中药乳罩，解决了长期口服药物的困难，荣获国家实用新型专利。

研制出化岩颗粒（片）、益坤胶囊、紫藻冲剂、异位通经胶囊等医院正式制剂。

<<乳房好女人才好>>

书籍目录

乳房好女人才好

——杜玉堂大夫教你中西医结合防治乳房疾病

第一篇认识乳房：多一分知识，就多一分健康

第一章由外到内认识乳房

乳房的位置、外观结构与形态

乳房的内部结构

性激素是乳房发育的原动力

下丘脑—垂体—卵巢性腺轴与乳房发育息息相关

第二章关注乳房发育

乳房发育偏早与发育偏晚

乳房不仅需要美，更需要健康

乳房最伟大、最基本的生理功能——哺乳

乳房是女性第二性征的重要标志

乳房是性生活的支点

第二篇乳房三大疾病：及早防治 保健康

第一章乳腺增生症——发病率最高的乳腺疾病

了解乳腺增生症，及早采取预防措施

为什么白领女性更容易患乳腺增生症

乳腺增生症其实是一个“纸老虎”，不要被吓住

乳腺增生症的两型施治及论“妇人阳常不足”

中药乳罩能够有效治疗乳腺增生症和乳痛症

治疗乳腺增生症的六重叠疗法

癌前期增生与乳癌，增生不算病，误诊就要命

解析乳腺增生症三大症状：疼痛、肿块、溢液

第二章乳腺炎——不可轻视的妇女常见病

姑娘的乳腺炎——乳腺瘰管

年轻妈妈的乳腺炎——肉芽肿性乳腺炎

中老年的乳腺炎——浆细胞性乳腺炎

产妇的乳腺炎——急性化脓性乳腺炎

预防急性乳腺炎，产前产后齐用力

急性乳腺炎的自我疗法

第三章纤维腺瘤——最常见的乳房良性肿瘤

纤维腺瘤为什么多见于青春期女性

纤维腺瘤虽然是良性肿瘤，但不能忽视

纤维腺瘤什么时候手术最合适

第四章乳腺癌——女性最致命的恶性肿瘤

为什么乳腺癌成为女性第一“杀手”

诱发乳腺癌的因素到底有哪些

特别要关注乳腺癌的早期症状

治“心”胜于治病

乳腺癌术后的护理与康复

如何远离乳腺癌

第三篇乳房保健：让健康和美丽伴随女人一生

第一章乳房自检是三十岁以上女人的必修课

乳房自检为何如此重要

<<乳房好女人才好>>

乳房自检的最佳时机及注意事项

乳房自检的正确手法与步骤

孕期乳房自检特别要注意的四大要点

发现“副乳”，要及时就医

警惕！

乳头湿疹可能是乳腺癌的信号

乳头内陷非小病，及时治疗很重要

乳头皲裂要当心，不要引起乳腺炎

乳房下垂有原因，运动帮你来矫正

第二章呵护乳房，从饮食开始

调节经前乳胀的食疗方法

谷类和豆类是预防乳腺癌的两大法宝

常吃七种水果，你的胸部会更加健康

饮食健胸，哪些能吃，哪些不能吃

第三章按摩，给乳房加道健康保险

胸部按摩要谨慎，结合中医效果好

对乳房健康有益的六大中医按摩法

经常揉按膻中穴，会让你的乳房远离疾病

震关元是调节女性内分泌失调的好方法

运动可让你的乳房更丰满

第四章胸罩，保护乳房的第一道防线

胸罩，不仅仅为了美

警惕“胸罩综合征”

隐形文胸、乳贴——美丽背后的惨痛代价

运动时，决不能忽视对乳房的保护

第五章呵护乳房，从改变不良生活方式入手

乳腺的“性保护”

吸烟喝酒对乳房危害大

生活起居姿势与乳房健康密切相关

手机、电脑辐射是危害乳房的“隐形杀手”

指甲油用多了易患乳腺癌

滥用美容保健品催发乳腺癌

第六章六大特殊时期的乳房保健

青春期——让乳房一发育就受到悉心照料

月经期——每个月特殊时期的特殊护理

妊娠期——需要你呵护的，不仅仅是腹中的胎儿

哺乳期——坚持母乳喂养，为了孩子也为了自己

断奶期——顺利断奶，避免淤积，避免乳房随着断奶而萎缩

老年期——切莫忽视对乳房的保健

第七章丰乳——女人的梦想与追求，要适度而行

千万不要滥用美乳保健品

充填丰乳利弊谈

丰乳——女人的梦想与追求，要适度而行

<<乳房好女人才好>>

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>