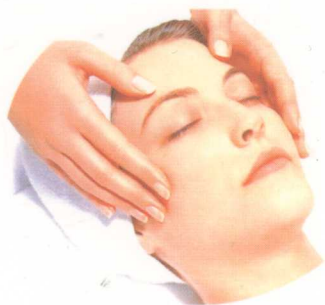


借

YUJIANKANGTONGXING



与健康同行



女士的健康

NÜSHI DE JIANKANG

主编 王文良 曹银燕



上海中医药大学出版社



与健康同行

女士的健康

WOMEN'S HEALTH

主编 王友明 副主编

上海三联书店·上海书店

与健康同行

女士的健康

顾 问 苏扬修

主 编 王文良 曹银燕

编委会 王文良 曹银燕 袁仁羲 陆 茵
马嘉颖

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 李欣
封面设计 王磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

女士的健康 / 王文良主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2004.8

(与健康同行)

ISBN 7-81010-824-7

I. 女... II. 王... III. 女性—保健—普及读物
IV. R173.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 079841 号

女士的健康

主编 王文良 曹银燕

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路1200号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷七厂印刷

开本 850mm × 1168mm 1/32 印张 6.25 字数 144 千字 印数 1-4 100 册

版次 2004 年 8 月第 1 版 印次 2004 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-824-7/R·784

定价 20.00 元

(本书如有印刷, 装订问题, 请寄回本社出版科, 或电话 021-51322545 联系)



前 言

女士，不仅只是一个简单的称呼，一个值得尊敬的字眼，更是需要每天细心关爱的亲人。亚当和夏娃，男人和女人，共顶一个天。女人是我们慈祥的母亲，是亲密的爱人，是相依的姐妹，也是我们可爱的女儿。

有人说，男人是家庭的顶梁柱，女人是家庭的贤内助。我们说，女人更是家庭的核心、中心和重心。女人对自己、对家庭、对社会来说都是不可或缺的另一半。女人应该永远保持健康、漂亮、可爱、贤惠。有幸身为女人的您，在关心您的家人，关心您的事业的同时，可不要忘了关心您自己。

首先要关心的是您的健康。您知道“1+0”的健康定律吗？如果把人的健康比作“1”，把事业、家庭、名誉、地位和金钱等人生财富比作“0”，那么，有了健康以后，后面的“0”越多，人生的财富就越多，人生才更有意义。如果没有了健康，“1”不存在了，那么后面的“0”再多，也只能是一无所有。所以，健康是人生的第一财富，也是幸福



的基础。

什么是健康？目前的健康观已经不仅包括身体健康和心理健康，而且包括社会适应、道德健康和行为健康。在日常学习、生活和工作中，健康就在您的身边，需要您时时关心，天天把握。

我们相信，健康的您会更美丽。

中国台湾春亿国际事业集团总裁、海峡两岸美容美发文化交流协会理事长、上海市健康教育所特聘专家苏扬修教授对本书的编写和出版给予了很大的支持和帮助，在此，我们表示由衷的感谢。

编 者

2004年5月



目 录

认识你自己

1. 人生的六个阶段	2
2. 女性的第一性征	3
3. 女性的第二性征	4
4. 乳房的功能	5
5. 阴道的功能	6
6. 输卵管的生理功能	7
7. 卵巢的生理功能	8
8. 子宫的生理功能	9
9. 重视“女性五期”的自我保健	10

经期保健

1. 月经	12
2. 月经周期的计算方法	13
3. 月经的特点	14
4. 月经异常的表现	15



5. 闭经	16
6. 经前常见症状	17
7. 月经期的常见症状	18
8. 痛经	19
9. 痛经的自我调理	20
10. 痛经的防治	21
11. 月经期的卫生保健	22
12. 月经期的心理保健	23
13. 月经期的饮食保健	24
14. 不要人为地推迟月经	25
15. 不要盲目减肥	26
16. 女性的“同步月经”现象	27

孕 期 保 健

1. 重视孕前保健	29
2. 选择受孕年龄	30
3. 孕前应排除不利因素	31
4. 孕前应维护母体健康	32
5. 孕前需调整避孕方法	33
6. 怀孕的自我判断	34
7. 预产期的计算方法	35



8. 母体妊娠后的生理变化	36
9. 妊娠期日常生活的注意点	37
10. 孕妇情绪对胎儿的影响	38
11. 孕期的常见症状	39
12. 妊娠分期	40
13. 妊娠期的膳食	41
14. 妊娠期的食物选择	42
15. 孕期的性生活	43
16. 怀孕早期剧烈呕吐的处理	44
17. 怀孕早期流产的原因	45
18. 宫外孕	46
19. 重视产前检查	47
20. 产前检查的时间	48
21. 产前诊断	49
22. 哪些孕妇要进行产前诊断	50
23. 高危妊娠的注意事项	51

产 期 保 健

1. 分娩前的精神准备	53
2. 分娩前的身体准备	54
3. 分娩前的物质准备	55



4. 宫缩	
——临产征兆之一	56
5. “见红”	
——临产征兆之二	57
6. 阴道流水	
——临产征兆之三	58
7. 保证分娩的要素	59
8. 宫口扩张期	
——分娩过程之一	60
9. 胎儿娩出期	
——分娩过程之二	61
10. 胎盘娩出期	
——分娩过程之三	62
11. 分娩时的会阴切开	63
12. 产钳分娩和胎头吸引分娩	64
13. 剖宫产	65
14. 臀位分娩	66
15. 产褥期母体的生理变化	67
16. 产后易发生的症状	68
17. 产后护理	69
18. 产后母体营养	70



19. 产后检查的项目	71
20. 预防产褥感染	72
21. 产后运动	73
22. 产后性生活	74
23. 产后避孕	75

哺乳期保健

1. 清洁乳房	
——产后乳房护理方法之一	77
2. 热敷乳房	
——产后乳房护理方法之二	78
3. 按摩乳房	
——产后乳房护理方法之三	79
4. 母乳喂养对母亲的益处	80
5. 母乳喂养对婴儿的益处	81
6. 初乳对婴儿的重要性	82
7. 出生后的喂奶时间	83
8. 哺乳时的注意事项	84
9. 母亲哺乳时的常用姿势	85
10. 胀乳的发生	86
11. 胀乳的预防	87



12. 胀乳的处理	88
13. 导致乳汁不足的因素	89
14. 乳汁不足的解决方法	90
15. 哺乳期女性的乳房保健(一)	91
16. 哺乳期女性的乳房保健(二)	92
17. 哺乳期女性的用药原则	93
18. 哺乳期女性的合理膳食	94
19. 产后抑郁症	95

更年期保健

1. 女性更年期	97
2. 更年期女性的生理变化	98
3. 更年期女性的心理变化	99
4. 女性更年期综合征	100
5. 更年期女性易患骨质疏松症	101
6. 更年期女性的补钙原则	102
7. 更年期女性的心理调节	103
8. 更年期女性的饮食调节	104
9. 更年期女性的锻炼原则	105
10. 激素替代疗法	106
11. “老来经”	107



12. 更年期女性要注意个人卫生	108
13. 更年期女性要定期进行疾病普查	109
14. 更年期疾病的自我监测方法	110
15. 更年期女性还须避孕	111

计 划 生 育

1. 避孕是女性一生的课题	113
2. 新婚夫妇的避孕方法	114
3. 已生育夫妇的避孕方法	115
4. 更年期女性的避孕方法	116
5. 患病夫妇的避孕方法	117
6. 探亲夫妇的避孕方法	118
7. 男用避孕套的使用方法	119
8. 女用避孕套的使用方法	120
9. 宫内节育器的放置时间	121
10. 放节育环后的注意事项	122
11. 节育环的取出时间	123
12. 短效避孕药的使用	124
13. 长效避孕药的使用	125
14. 妇女外用避孕药的使用	126
15. 利用安全期避孕	127



16. 皮下埋植避孕法 128
17. 避孕失败而怀孕的补救措施 129
18. 人工流产手术后的注意点 130

性与婚姻

1. 爱情与性爱的区别 132
2. 女性体脂和曲线美 133
3. 选择配偶要慎重 134
4. 不宜结婚的对象 135
5. 可以结婚但不宜生育的对象 136
6. 应延期结婚的情况 137
7. 近亲结婚的危害 138
8. 婚前的性知识教育 139
9. 婚前健康检查的好处 140
10. 处女膜不是“贞节膜” 141
11. “洞房花烛夜”的注意事项 142
12. 男女性反应周期的区别 143
13. 性生活
——夫妻感情的纽带 144
14. 夫妻间的性交流 145
15. 月经期不能性交 146



16. 夫妻间的性格协调	147
17. 消除婚后的孤独心理	148
18. 小别赛新婚	149
19. 婚后的感情危机	150
20. “第三者”插足的原因	151
21. 妻子发生外遇的心态	152
22. 丈夫发生外遇的心态	153
23. 正确处理“外遇”问题	154
24. 不要轻易离婚	155
25. 幸福家庭的支柱	156
26. “破镜”重圆	157
27. 再婚夫妇切莫与前对照	158

妇女保健与疾病

1. 白带增多的原因	160
2. 常见的几种白带形状	161
3. 阴道炎的种类	162
4. 外阴痒的原因	163
5. 积极预防盆腔炎	164
6. 子宫肌瘤	165
7. 子宫肌瘤的手术指征	166



8. 宫颈癌的早期表现	167
9. 黄体破裂	168
10. 子宫内膜异位症	169
11. 功能性子宫出血	170
12. 女性急性下腹痛的常见原因	171
13. 婚后不孕的解决方法	172
14. 乳房皮肤的日常保健	173
15. 开始穿戴文胸的时间	174
16. 正确选购文胸	175
17. 保健文胸与乳房保健	176
18. 文胸与乳腺瘤的关系	177
19. 定期自我检查乳房	178
20. 常见的乳腺疾病	179
21. 乳腺瘤的早期发现	180
22. 性病、艾滋病	181
23. 性病、艾滋病的传播途径	182
24. 性病、艾滋病的预防	183



认识你自己

女性朋友——恭喜您有幸做个女人。

您了解自己吗？

您了解自己的健康状况吗？

您知道在一生中各个年龄段如何自我保健吗？

您知道如何正确调适自己的心理状态和社会角色吗？

认识自己，您就能正确地对待自己的社会角色；认识自己，您就能保持健康，留住美丽；认识自己，您就能建立一种健康、文明、科学的生活方式；认识自己，您就能维护自己恋爱、婚姻和家庭生活的幸福和权力。

健康，就是美丽和幸福的基石。