

不乡

中国女医师协会副会长
北京市政府专家顾问团顾问

陈宝英： 家庭和谐的主旋律



健康女性

美丽人生



• 陈宝英 / 编著

健康女性 美丽人生

陈宝英 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康女性 美丽人生/陈宝英编著.

—北京: 中国社会出版社, 2006. 9

(城乡社区健康管理丛书/钱信忠 李艳芳主编)

ISBN 7-5087-1253-6

I. 健... II. 陈... III. ①妇女—妇幼保健②妇科病—防治

IV. ①R 173②R 711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100861 号

丛 书 名: 城乡社区健康管理丛书

主 编: 钱信忠 李艳芳

书 名: 健康女性 美丽人生

编 著: 陈宝英

责任编辑: 曹霜霜

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698 电 传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

编辑部电话: (010) 66030229 (010) 66032631

编辑部网址: www.jiankang-jia.com

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京印刷一厂

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 10.125

字 数: 232千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

顾问：钱信忠

编辑指导委员会

主任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

城乡社区健康管理丛书编委会

主编：钱信忠

李艳芳（执行主编）

副主编：于菁（执行副主编）

（按姓氏笔画为序）

于仲嘉 于鲁明 白莉 刘洪海

赵宏 贾谦 梁万年 曹泽毅

编委：（按姓氏笔画为序）

王建璋 王效道 白江滨 全海曦

刘多丽 刘建文 许政刚 吴逊

吴树燕 张华 张俊清 李宗浩

肖锦模 陈西宁 陈宝英 林宝华

林培炎 姚天樵 赵霖 唐步云

殷鹤声 高妍 高和 曹世田

黄明延 程新延 董毅友 鲍善芬

总 序

造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国1/3以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民的素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

值此“新农村书屋”付梓之际，以此为序。

二〇〇六年九月

序

健康，就个人和家庭而言，是赖以生存的基本要素，只有身、心得以健康，人们才能保证生存质量和生命质量的提高，才能有益于健康年龄的延长和民族素质的提高。

全民身、心相对健康，不仅为整个社会全面发展打下了良好的自然基础，也标志着一个国家的文明和进步。

通过健康教育，不仅要防治常见病多发病的科学知识普及给广大民众，也要使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式，怎样减少和防止不良的生活习惯，从而提高健康意识和自我保健能力。为保障生存质量和生命质量的提高，要进一步使广大民众认识到，现代医学对健康的理解远不仅仅是躯体没有疾病。健康的全面含义包括着体格健壮、心理健全、人与自然、人与社会环境相互依存、相互和谐发展的新观念。

党的十六大提出要提高全民的健康素质，这为全民“健康管理”、“健康促进”、“健康维护”、“健康研究”，提出了更高的目标，也为健康教育指明了方向。

要想提高全民族健康素质，就应通过各种形式，广泛开展健康科学知识的宣传普及。

世界卫生组织研究报告，说明了健康教育的实际意义，具体指出：人体三分之一的疾病通过预防保健可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

上述，足以说明健康科学知识宣传普及的深远意义。

为贯彻落实党的十六大提出的“提高全民族的科学文化素质，传播科学知识”的精神，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局四部委，体察民意，满足民众需求，共同组织并举办了“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”的暖民心活动，也是一项十分有益于广大群众健康素质提高的活动。

为此，我承应了《城乡社区健康管理丛书》主编的任务。该套丛书，是由我国营养学专家赵霖教授、急救医学专家李宗浩教授、肿瘤学专家王建璋教授、心理学专家王效道教授、心血管专家吴树燕教授、脑血管专家吴逊教授、内分泌专家高妍教授、呼吸疾病专家姚天樵教授、消化道专家许政刚教授、医药保健专家刘建文研究员、口腔医学专家林培炎教授、外科专家肖锦模教授、妇女保健专家陈宝英教授，在短期内分别编撰了高血压病、心、脑血管疾病、糖尿病、呼吸道疾病、消化道、癌症、口腔等疾病的防治，以及家庭急救、养生与保健、心理健康、膳食平衡、女性健康等科普读物，以充实城乡万家社区图书室。

嗣后，将继续组织专家分批陆续出版健康知识的相关读物。这些系列丛书，我们将本着一看就能懂，一懂就能用，一用就有效的原则展示于广大读者。为个人健康、家庭健康、社会健康，为我中华民族素质的提高作出应有努力。

钱信忠
2006年8.24.

《健康女性 美丽人生》

编委会

顾 问	曹泽毅	严仁英	梁万年
	于鲁明	舒明炎	
主 编	陈宝英		
副主编	肖 珣	吕 璠	
编 委	丁 辉	刘长江	熊晓燕
	阮祥燕	樊庆华	曾煦媛
	马 乐	游 川	季 颖
	杨惠娟	姜 莹	李 禾
	金 靖	苏 涛	代玉洁

前 言

21 世纪的社会瞬息万变，全球经济的快速发展给我们提供了难得的历史发展机遇和严峻挑战。关爱生命健康、关注生活质量是经济发展、社会文明的重要体现。

本书紧扣时代脉搏，以生命健康为轴心，围绕女性不同时期的生理、心理特点和变化，用科学而通俗的语言讲解论述，充分体现了众多专家学者、有识之士无私地将漫长岁月中积累的真知灼见奉献给妇女健康的具体行动。

女性对于经济发展和社会进步有着独特的作用与地位。有人将她们形象地比喻为“细胞核”。同在蓝天下，关心女性健康、关爱女孩成长、关注妇女保健和支持社区居民的健康科普活动，不仅是卫生系统的天职，也是全社会的共同责任。党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标，旗帜鲜明地提出了以人为本的科学发展观，目的就是要更好地服务于民，普惠于民，造福于民。让我们共同努力，让女性成为和谐社会的健康使者，让和谐社会的每一个家庭都能够享受人人健康的一片蓝天！

金大鹏

二〇〇六年六月二十二日

作者简介

陈宝英，女，主任医师，教授。1963年毕业于中国医科大学医疗系。曾任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任；首都医科大学北京妇产医院及北京妇幼保健院党委书记、院长。现任北京美兆健康体检中心院长；世界卫生组织母婴及妇女保健研究培训合作中心主任；为北京市政府专家顾问团顾问并享受国务院政府特殊津贴。40余年从事医院管理、妇产科保健及妇幼保健工作，为北京市妇幼保健工作的发展作出了突出贡献。主编有《避孕方法知情选择查询与指导宝典》、《妇产医院专家谈妇女保健》、《爱妻宝宝》等百余万字的专业和科普读物，经常到全国各地为广大基层妇女和干部宣讲妇女保健知识，是我国妇女卫生保健工作的推动者。

目 录

生理篇

一 女性，关注你的身体	3
二 快乐青春期	11
三 魅力更年期	31
(一) 更年期与更年期综合征	31
(二) 影响绝经年龄的重要因素	32
(三) 围绝经期及绝经后卵巢功能的变化	33
(四) 更年期综合征	34
(五) 更年期评估	50
四 女性性健康	61
(一) 人类的性	61
(二) 性心理	68
(三) 性困惑	89
(四) 新婚性生活意外及处理	95

疾病篇

一 妇女难言之隐（炎症、常见病）	99
(一) 女性最常见疾病——阴道炎	99
(二) 女性最常见疾病——慢性宫颈炎	102
(三) 女性最易反复的炎性疾病——慢性盆腔炎	106
(四) 妇女最常见的肿瘤——子宫肌瘤	108
(五) 与怀孕密切相关的疾病——卵巢巧克力囊肿	112
(六) 痛经最剧烈的子宫肌腺症	115
(七) 女性常见的卵巢良性肿瘤	117



(八) 围绝经期功能失调性子宫出血 (更年期功血)	121
(九) “社交癌”——女性尿失禁	123
(十) 女性尿路感染	129
(十一) 阴道脱垂与子宫脱垂	134
二 妇科肿瘤	140
三 性传播疾病	156

保健篇

一 营养与健康魅力女人	171
(一) 营养与女性一生的关系	171
(二) 青壮年时期营养的重要性	172
(三) 孕期营养	175
(四) 哺乳期营养	192
(五) 成年女性营养与健康现状	196
(六) 中老年人营养与健康状况	196
(七) 合理营养在抗衰老中的作用	198
(八) 我国居民膳食指南	198
(九) 平衡膳食宝塔 (中国营养学会 1992 年公布)	199
(十) 从饮食中寻找预防疾病的力量——抗氧化剂	201
(十一) 天然食物中的植物化学物质	204
(十二) 食物搭配的技巧	208
(十三) 如何提高老年女性消化功能	209
(十四) 患糖尿病女性的饮食	211
(十五) 老年人健康的护身符	212
(十六) 延长寿命的方法	213
(十七) 老年女性的长寿保健食品	214
二 青春期保健	216
三 更年期保健	229

四 女性如何选择保健品	248
（一）人们在选择保健食品时应该注意的几个问题	250
（二）备受关注的大豆异黄酮	251

健康管理篇

一 健康管理的重要性	255
二 健康和管理	257
三 健康管理的内涵	260
四 认真填写健康体检问卷	262
（一）基本情况	262
（二）生活习惯	262
（三）个人及家族病史	262
（四）近状（近一个月）	263
（五）饮食情况	263
五 健康体检内容及说明	264
（一）健康体检种类	264
（二）健康体检项目说明	266
六 健康风险族群	286
（一）血脂异常	286
（二）体重超重	289
（三）腰椎退化性关节病变、骨刺	290
（四）高尿酸血症、痛风	291
（五）脂肪肝	292
（六）高血压	293
（七）肝炎	295
（八）血糖偏高	296
七 健康检查常识知多少	297

结束语

生理篇

一 女性，关注你的身体

作为一名女性，你是否真正地了解自己身体特有的内在结构——男人没有而女人独享的女性生殖器官：子宫、卵巢、阴道和乳房呢？著者认为：女性只有了解自己的身体，学会如何保护自己的身体，才能真正地了解自己，关爱自己，使自己更加健康。

1. 女性的性别特征是什么？

女性的性别分别表现在四方面：

- * 染色体性别：从精子和卵子结合时即已确定；
- * 性腺性别：由女性的卵巢及其性腺激素决定；
- * 表现型性别：由第二性征乳房和阴毛决定；
- * 社会性别：取决于个体对自身的心理认知。

2. 什么叫第一性征和第二性征？

人的第一性征是指参与人类生殖的各种生殖器官。在女性，第一性征主要包括：卵巢、输卵管、子宫、阴道、大小阴唇等；第二性征是指生殖器官以外的不同性别的特殊征象，如阴毛、腋毛、乳房等。

在青春期前，生殖器官以及第二性征发育非常缓慢，几乎处于停滞状态。一般乳房发育最早，有些发育早的女孩8岁时乳房就开始发育，平均开始发育年龄为10.7岁，其表现为乳头凸起，乳晕增大，乳房隆起如小丘状，有时可伴有轻度触痛。随即乳房进一步膨起增大，逐渐形成成年乳房。乳房的大小与种族、遗传以及人的胖瘦等多种因素有关。一般我国女孩子的乳房比西方女孩子的要小，另外形体细长偏瘦的女孩子乳房偏小，而比较丰满肥胖的女孩子乳房较大。

乳房发育后半年左右阴毛出现，再过半年至一年时间腋毛又出现。第二性征出现于月经初潮之前，乳房平均需要5年左右发