

王国防 李艳秀◎编著



女性身体 保养手册



◎ 女性身体的秘密 ◎ 青春期身体特征

◎ 孕产期身体变化与护理



◎ 更年期身体特征 ◎ 女性身体常见病防治

nùxingshenti
baoyangshouce



中国古籍出版社

9 R173-62 2

女性 身体 保养手册

nùxíngshēntǐ bǎoyǎngshouce

王国防 李艳秀◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康家庭必备图书/王国防, 李艳秀编著 - 北京: 中医古籍出版社, 2007. 2

ISBN 7-80174-126-9

I. 健… II. ①王…②李… III. ①常见病-诊疗-基本知识②家庭保健-基本知识 IV. ①R4②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 163911 号

健康家庭必备图书 女性身体保养手册

编 著: 王国防 李艳秀

责任编辑: 石玓

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 30

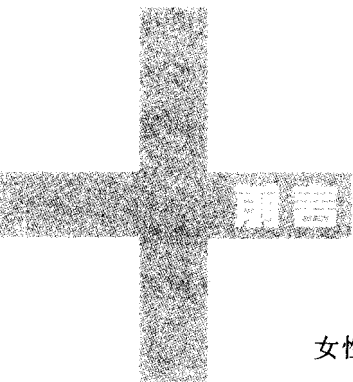
字 数: 250 千字

版 次: 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 7-80174-126-9/R·126

定 价: 28.00 元 (全套 140.00 元)



Foreword

女性一生中有月经期、妊娠期、分娩期、哺乳期等有别于男性的生理现象。所以，女性的身体较男性要经历更多的考验，感染各种疾病的机会也大大增加。鉴于此，我们组织人员整编了这本《女性身体保养手册》。

本书面向现代女性，本着为广大女性朋友提供健康、保健咨询服务为宗旨，以推广普及女性生殖健康科普知识，提高现代女性自我保健能力为目的，围绕女性一生不同时期的生理、心理特点及其保健需求与常见的健康问题，做了全面系统的介绍。从女性生理知识、青春期保健知识、恋爱与新婚、计划生育与优生优育、孕产期保健知识、更年期与老年期保健、女性日常生活保健以及健美、瘦身与美容等 10 个方面，做了深入浅出、简明扼要的阐述，不仅内容丰富，而且更贴近现代女性的生活；不仅是广大女性的保健全书，同时也是每个家庭现代生活中的健康工具书。

作为女性，应该了解自己的身体特点，并对自身保健的重要性有清醒的认识，以利在生活、工作和劳动中采取适当的保护措施，从多方面保护自己的身体，切不可做出超出身体条件允许范围的不科学的事。

随着人们保健意识的逐渐提高，我们相信这本《女性



《身体保养手册》会成为广大女性姐妹的良师益友，同时也欢迎为人子、为人夫、为人父的男性读一读，以便更好地孝敬自己的母亲、关爱自己的妻子和女儿，保障她们的健康，促进现代家庭生活质量的提高。

由于我们的水平有限，在编写过程中难免会有一些纰漏和不足，望广大读者不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编 者

Contents

第一章 女性生理知识

1. 女性身体有什么特点? / 1
2. 为什么现代女性应该了解自己的生殖器官? / 2
3. 女性的外生殖器包括哪些? / 3
4. 女性内生殖器包括哪些? / 5
5. 处女膜的结构是怎样的? 它有什么作用? / 6
6. 性交后和生育后的处女膜有何变化? / 7
7. 生殖器官发育异常有哪些? / 7
8. 哪些生殖器官先天性畸形将影响婚育? / 8
9. 子宫的结构是怎样的? / 8
10. 子宫的生理功能有哪些? / 9
11. 子宫发育异常对生育有什么影响? / 9
12. 卵巢在人体中有哪些功能? / 10
13. 输卵管在人体中有哪些功能? / 10
14. 什么是先天性无阴道? 这种情况能结婚生育吗? / 11
15. 女性的性敏感区在哪里? / 11
16. 女子最敏感的性感部位在哪里? / 12
17. 月经是怎么回事? / 13



- 18. 女性尿道与男性尿道有什么区别? / 13
- 19. 女性骨盆与男性骨盆有什么区别? / 14
- 20. 女性的乳房有哪些特征? / 14
- 21. 女性乳房的构造是怎样的? / 15
- 22. 女性的白带是怎么回事? / 15
- 23. 女性一生的生理周期有什么特点? / 16

第二章 青春期保健知识

一、青春期生理卫生保健

- 1. 什么是青春期? / 18
- 2. 青春期少女有哪些生理特点? / 18
- 3. 女性第二性征主要表现在哪几个方面? / 19
- 4. 月经初潮后行经有什么特点? / 21
- 5. 初潮护理应当注意什么? / 21
- 6. 什么是性早熟? / 22
- 7. 少女多毛是什么原因? / 22
- 8. 不长阴毛是什么原因? / 22
- 9. 乳房发育有哪几个阶段? / 23
- 10. 乳房偏小会影响以后婚育吗? / 24
- 11. 乳房一大一小怎么办? / 24
- 12. 如何做好青春期的乳房保健? / 25
- 13. 戴胸罩有什么好处? 如何正确佩戴胸罩? / 26
- 14. 青春期出现乳房肿块怎么办? / 27
- 15. 为什么少女不宜束腰? / 27

16. 青春期女孩泌乳是怎么回事? / 29
17. 月经期可能出现哪些反应? / 29
18. 月经期乳房胀痛是怎么回事? / 29
19. 月经期体育锻炼有哪些好处? / 30
20. 月经期体育锻炼应注意哪些事项? / 30
21. 如何做好月经期的饮食调养? / 31
22. 月经期应注意哪些饮食宜忌? / 32
23. 月经期保健应注意哪些问题? / 33
24. 月经期为什么易患生殖道感染? / 33
25. 如何清洁外阴? / 34
26. 如何预防外阴感染? / 34
27. 如何保护好自已的外生殖器? / 35
28. 什么情况下会出现白带异常? / 36
29. 如何正确选择卫生巾? / 37
30. 如何判断月经量是否正常? / 37
31. 青春期如何进行营养调护? / 38
32. 青春期少女须做哪些健康检查? / 39
33. 青春期少女如何观察自己的性成熟状况? / 40
34. 青春期少女如何克服性冲动? / 41

二、青春期心理保健

1. 青春期少女有哪些心理特点? / 43
2. 青春期少女有哪些心理矛盾? / 44
3. 青春期少女心理健康的标准是什么? / 44
4. 如何克服青春期“抑郁症”? / 45

5. 青春期为什么容易产生逆反心理? / 47
6. 如何看待青春期逆反心理? / 47
7. 为什么青春期少女情绪常不稳定? / 48
8. 月经初潮容易给少女带来哪些心理波动? / 49
9. 影响青春期少女情绪的不良因素有哪些? / 50
10. 如何控制不良情绪? / 51
11. 如何正确面对挫折? / 52
12. 如何建立自信心? / 53
13. 少女如何克服社交羞怯心理? / 54
14. 青春期性心理特点有哪些? / 55
15. 青春期有哪些性心理表现? / 55
16. 青春期性意识的发展分为哪几个时期? / 56
17. 什么是性兴趣? / 58
18. 为什么会产生青春期困惑? / 58
19. 性梦是怎么回事? / 59
20. 如何正确看待手淫? / 60
21. 过度手淫有什么危害? / 60
22. 怎样才能戒除手淫? / 61
23. 青春期少女如何防止神经衰弱? / 62
24. 如何进行自我心理健康保健? / 63

第三章 恋爱与新婚

1. 少女出现早恋的原因有哪些? / 64
2. 如何解决单相思? / 65
3. 少女应怎样与异性交往? / 65

4. 和异性交往有什么意义? / 66
5. 少女在择偶中有哪些心理类型? / 67
6. 青年恋爱时的心理是怎样的? / 68
7. 恋爱中的女性怎样把握自己? / 69
8. 怎样对待恋爱中的性接触? / 69
9. 少女如何预防失身? / 70
10. 少女“失身”会对心理上造成哪些
不良影响? / 70
11. 为什么说未婚先孕有碍女性的身心健康? / 71
12. 失恋少女如何做好心理调适? / 72
13. 爱情的发展分哪几个阶段? / 73
14. 怎样做个成功的爱人? / 73
15. 女性婚前保健有哪些特点? / 74
16. 为什么要做婚前检查? / 75
17. 婚前检查的内容有哪些? / 76
18. 姑娘为什么不要忌讳性器官的检查? / 77
19. 患有哪些疾病暂时不能结婚? / 78
20. 哪些疾病可结婚但不可生育? / 79
21. 最适合结婚的年龄是多大? / 81
22. 怎样合理安排婚期? / 82
23. 结婚前该做好哪些准备? / 83
24. 新婚之夜新娘应注意什么? / 84
25. 新婚如何克服性恐惧? / 84
26. 新婚第一夜性生活容易失败的主要原因
有哪些? / 84



27. 新婚性生活处女膜破裂出血怎么办？ / 85
28. 新婚第一次性交“未见红”的原因是什么？ / 85
29. 新婚性生活卫生应注意什么？ / 86
30. 什么是爱液？ / 87
31. 新婚期性交后阴道出血的原因是什么？ / 87
32. 怎样防治新婚期性交后阴道出血？ / 88
33. 为什么有的新娘会发生房事晕厥症？ / 88
34. 为什么女性会在性生活中呻吟？ / 89
35. 为什么有些女性性生活后会发生腹痛？ / 90
36. 为什么有些女性会出现性交疼痛？ / 91
37. 为什么有些新娘会对精液过敏？ / 92
38. 为什么有些女性性生活后会出现乳房疼痛？ / 93
39. 什么是性红晕？ / 93
40. 为什么女性喜欢抚摸和拥抱？ / 94
41. 女性性冲动时有哪些特点？ / 95
42. 性生活中不同的阶段有哪些不同的心理体验？ / 96
43. 女性性高潮有哪些具体表现？ / 98
44. 一般情况的性交体位有哪些？ / 98
45. 不同体型的女性适合采取什么性交体位？ / 100
46. 特殊情况时宜采取哪些性交体位？ / 101
47. 不同心理状态的女性适合采取什么性交体位？ / 101
48. 性生活对女性有哪些益处？ / 102
49. 怎样取得和谐的性生活？ / 104

- 50. 为什么新娘容易患蜜月性膀胱炎？ / 104
- 51. 怎样防治蜜月性膀胱炎？ / 105
- 52. 怎样防治新婚阴道炎？ / 106
- 53. 新婚蜜月中如何注意外阴卫生？ / 107
- 54. 新婚期间新娘如何注意饮食调理？ / 108
- 55. 新婚体虚的女性如何进行食补？ / 109

第四章 计划生育与优生优育

一、女性避孕常识

- 1. 避孕有哪些方法？ / 110
- 2. 未婚女性如何避孕？ / 111
- 3. 新婚期应该如何避孕？ / 112
- 4. 口服避孕药有什么利弊？ / 113
- 5. 怎样使用口服避孕药？ / 113
- 6. 怎样选择避孕药？ / 114
- 7. 避孕药漏服怎么办？ / 115
- 8. 避孕药应避免与哪些药物合用？ / 116
- 9. 服用避孕药应注意哪些问题？ / 116
- 10. 如何使用长效避孕针？ / 117
- 11. 使用长效避孕针有什么利弊？ / 118
- 12. 哺乳期妇女如何避孕？ / 118
- 13. 人工流产术后应该怎样避孕？ / 118
- 14. 更年期妇女如何避孕？ / 119
- 15. 使用宫内节育器有什么利弊？ / 120



16. 放置宫内节育器后月经增多的原因是什么? / 121
17. 什么时间适宜放置宫内节育器? / 121
18. 放置宫内节育器后需要注意什么? / 122
19. 哪些妇女不宜上避孕环? / 122
20. 女性外用避孕药物有哪些? / 123
21. 怎样使用女性外用避孕药膜? / 123
22. 怎样使用女性外用避孕药栓? / 123
23. 怎样使用女性外用避孕药膏? / 124
24. 什么是皮下埋植避孕? / 124
25. 什么是安全期避孕? / 125
26. 什么情况需要紧急避孕? / 125
27. 避孕失败后的补救方法有哪些? / 126
28. 怎样防止避孕失败? / 126
29. 患哪些疾病的妇女应特别注意避孕? / 127
30. 患慢性病妇女如何避孕? / 127
31. 更换避孕方法应该注意哪些事项? / 128
32. 女性绝育术的种类有哪些? / 129
33. 如何选择输卵管结扎术的时间? / 130

二、人工流产常识

1. 什么是人工流产? / 131
2. 早期人工流产和中期引产有什么区别? / 131
3. 人工流产前怎么准备? / 132
4. 什么时间最适宜人工流产? / 132

5. 人工流产有哪些综合反应? / 133
6. 哪些人不宜做人工流产? / 133
7. 人工流产可能发生哪些不良反应? / 133
8. 人工流产后要注意哪些问题? / 134
9. 人工流产后为何月经不调? / 135
10. 人工流产后多长时间才能过性生活? / 136
11. 人工流产为何会引起不孕? / 136
12. 如何预防人工流产所致不孕症? / 137
13. 人工流产后不孕怎么办? / 138
14. 第一胎人工流产对以后孕育有何影响? / 139
15. 哪些人第一胎流产应慎重? / 139
16. 多次做人工流产对身体有什么危害? / 140
17. 人工流产与药物流产哪个好? / 140
18. 哪些人可以选择药物流产? / 141
19. 哪些人不宜做药物流产? / 142
20. 如何进行药物流产? / 143
21. 药物流产有什么副作用? / 143
22. 药物流产后为什么月经不正常? / 144
23. 药物流产后怎样避免感染? / 145
24. 药物流产后应该怎样调养? / 146
25. 流产后应隔多长时间再怀孕? / 146
26. 中期引产有哪些方法? / 146

三、优生优育常识

1. 什么是优生? 怎样才能做好优生? / 148



2. 女性最佳生育年龄是多大? / 148
3. 妇女在哪些情况下不宜怀孕? / 149
4. 如何调整好排卵期的精神状态? / 151
5. 如何掌握好受孕规律? / 152
6. 什么时间怀孕最好? / 152
7. 高龄孕妇怎样才能生健康宝宝? / 153
8. 哪些疾病应在怀孕前彻底治好? / 154
9. 遗传病有什么特点? / 155
10. 如何预防遗传病? / 156
11. 不宜生育的遗传病有哪些? / 156
12. 遗传病与胎儿性别有什么关系? / 157
13. 癫痫病人能不能怀孕? / 157
14. 心脏病患者可以怀孕吗? / 159
15. 生育过遗传病儿的女性怎样生育正常儿? / 160
16. 禁止近亲结婚有什么科学道理? / 161
17. 优生的五要素是什么? / 162

第五章 孕产期保健知识

一、孕前保健

1. 什么是孕前咨询? / 163
2. 女性在怀孕前应做好哪些准备? / 163
3. 为什么孕前要注意营养? / 164
4. 孕前应补充哪些营养素? / 165
5. 为什么孕前要戒烟? / 167

6. 为什么孕前要忌酒? / 168
7. 为什么孕前要远离毒品? / 168
8. 为什么怀孕前要谨慎用药? / 169
9. 怀孕前应该有哪些心理准备? / 170
10. 如何实现高质量的受孕? / 170

二、孕期保健

1. 怀孕的第一信号是什么? / 172
2. 怀孕都有哪些迹象? / 172
3. 月经过期能肯定就是怀孕了吗? / 173
4. 根据基础体温能否判断已经怀孕? / 173
5. 什么是妊娠早期反应? / 174
6. 怀孕何时到医院检查? / 174
7. 出现妊娠早期反应后应怎样调整饮食? / 175
8. 怀孕早期为什么会发生呕吐? / 175
9. 发生孕期呕吐怎么办? / 176
10. 怀孕后乳房有什么变化? / 176
11. 怀孕后体重有什么变化? / 177
12. 怀孕后皮肤有哪些变化? / 177
13. 妊娠期阴道有哪些变化? / 178
14. 孕妇呼吸功能有哪些变化? / 178
15. 怀孕后心脏血管系统有哪些变化? / 179
16. 怀孕后肠胃系统有哪些变化? / 180
17. 怀孕后骨骼系统有哪些变化? / 180
18. 妊娠几个月时能看到孕妇腹部增大? / 181



19. 孕妇什么时候开始感到胎动? / 182
20. 孕妇散步有什么好处? / 182
21. 孕妇骑车有什么讲究? / 183
22. 哪些孕妇不宜参加运动? / 184
23. 孕妇在居住方面应注意哪些? / 185
24. 夏季孕妇在生活上应注意什么? / 186
25. 冬季孕妇在生活上应注意什么? / 187
26. 孕妇应避免哪些家务劳动? / 187
27. 孕妇为什么应该经常洗澡洗头? / 188
28. 孕妇应该如何安排睡眠? / 188
29. 孕妇躺卧什么姿势为宜? / 189
30. 孕妇为何不宜睡席梦思床? / 189
31. 为什么孕妇不宜去人多的地方? / 190
32. 孕妇能否参加体育运动? / 191
33. 孕妇坐、站立和行走时应注意哪些? / 191
34. 为什么孕妇不宜睡电热毯? / 192
35. 为什么孕妇不宜多进行日光浴? / 192
36. 为什么孕妇不宜长时间看电视? / 193
37. 为什么孕妇不宜长时间吹电扇? / 194
38. 孕妇妊娠期怎样保养皮肤? / 195
39. 孕妇妊娠期怎样保护好头发? / 196
40. 孕妇妊娠期怎样保护口腔卫生? / 196
41. 孕妇妊娠期沐浴应注意什么? / 197
42. 孕妇接触小动物对妊娠有何影响? / 198
43. 孕期不宜常用化妆品吗? / 199