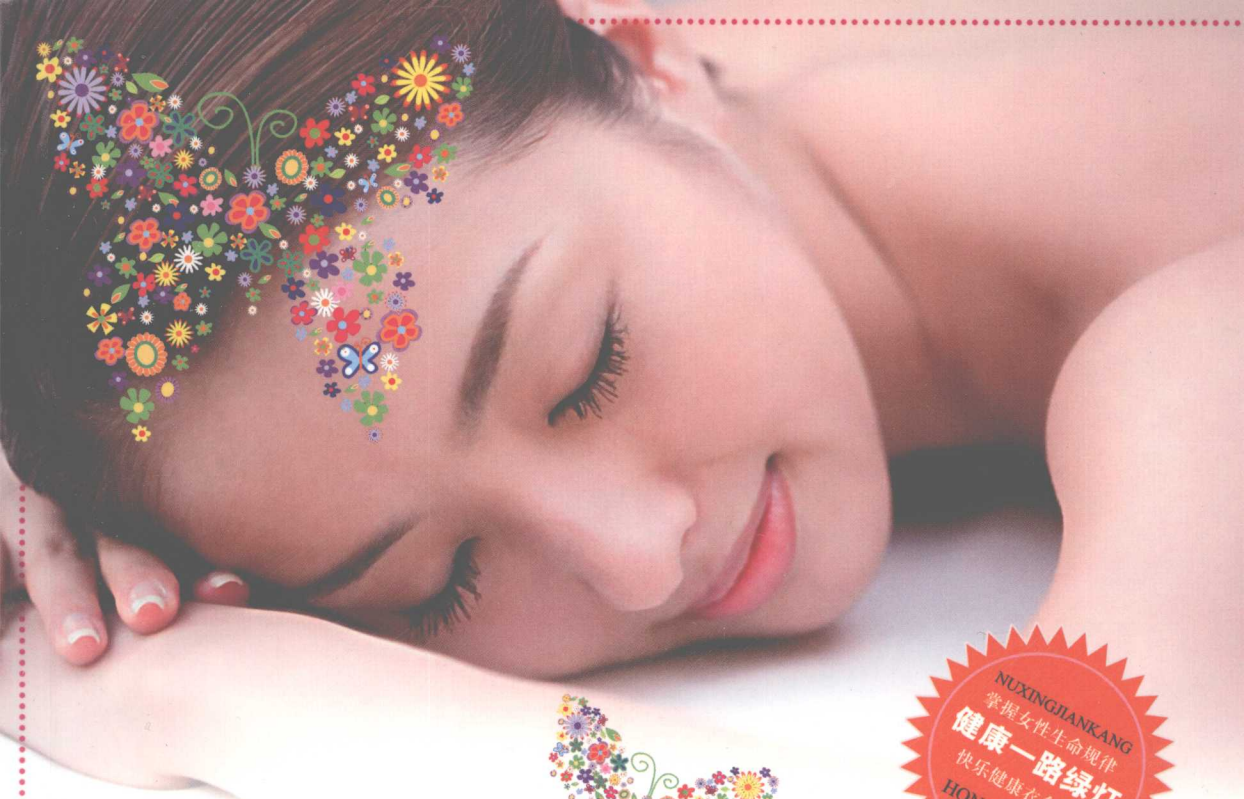




女性

Nuxing Jiankang Hongludeng

健康红绿灯

主编◎王丽茹 李兴春

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



主 编 王丽茹 李兴春

女性

NÜXING

JIANKANG HONGLÜDENG

健康红绿灯

编 者(以姓氏笔画为序)

王 可	王丽茹	白 冬
李可行	李兴春	李铁民
李雪梅	吴凌云	张敏之
赵文静	徐 欣	高 飞

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性健康红绿灯/王丽茹,李兴春主编. —北京:人民军医出版社,2008.7
ISBN 978-7-5091-1886-3

I. 女… II. ①王…②李… III. 女性-保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 083176 号

策划编辑:崔晓荣 姚 磊 文字编辑:薛 镭 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)52927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印装:中国农业出版社印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:18.25 字数:258千字

版、印次:2008年7月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:33.00元

版权所有 侵权必究

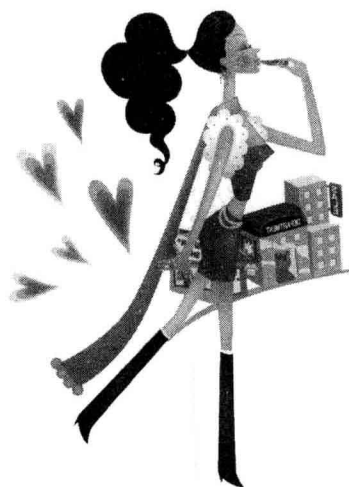
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

SUMMARY

本书从女性一生的几个重要年龄段入手,分别就月经期、怀孕期、分娩期、哺乳期、更年期在生理、病理、美容、保健以及常见疾病的防治等方面,以宜与忌的形式作了全面通俗的阐释,具有科学和实用的特点,是广大女性读者保持健康与活力的可靠参谋与助手。



前言

PREFACE

女性的生理特点,主要表现在女性特有的 5 个生理期上。

(1)经期。女性进入青春期后,会受到月经的困扰。月经每月来潮 1 次。女性在月经期间,由于内分泌及盆腔血液循环的改变、子宫颈口较松、人体抵抗力也较差等原因,宜特别注意经期卫生和饮食营养的补充,否则容易患病,影响身体健康。

(2)孕期。女性怀孕后,由于胎儿及其附属物在子宫内生长发育,孕妇的生殖系统和全身器官会发生一系列变化。“十月怀胎”期间红绿灯“闪烁”更加耀眼。所以,为了保护孕妇健康和胎儿的生长发育,孕妇宜补充丰富的营养,并在衣食住行上严格注意“宜”与“忌”。

(3)产褥期。妇女生孩子后,身体要经过 6 至 8 周才能恢复到原来状态。在产褥期母体生理变化较大,子宫内的创伤面和外阴部可能有的伤口都要愈合好;乳汁分泌旺盛起来,并且出汗较多。所以,这段时间的保健十分重要,应有丰富的营养素供给,并注意卫生,以减少疾病的发生。

(4)哺乳期。一朝分娩后,产妇在身体恢复的同时,又要喂哺婴儿,仍然同孕期一样,要保证母子的营养供给。因此,这段时间的主要任务有两点:一是休

息,二是营养。特别要调节好饮食,以利自身保健和下奶,保证母子平安健康。

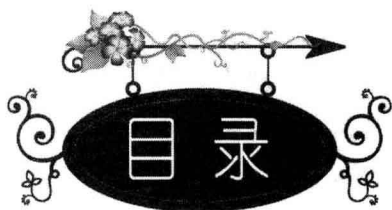
(5)更年期。男人女人都有更年期,但女性更年期反应更强烈。妇女从45岁开始到55岁,称为更年期。妇女进入更年期后,性腺功能逐渐衰退,从月经紊乱到月经完全停止,常表现出精神状态和心理状态的改变,有些妇女可出现更年期综合征。因此,要从心理、生活等方面做好预防性保健,让妇女顺利渡过转变时期。

《女性健康红绿灯》一书,就是根据这5个特殊时期的特点编写的女性生活保健用书。全书从吃、穿、住、行、医等方面给女性亮出了红绿灯,目的是帮助女性平安顺利地渡过这5期,增强体质,提高免疫力,减少疾病,更健康地生活。

本书在编写中,密切结合女性生活实际,并适当地介绍了相关的科学知识,因而本书是科学与生活实际紧密结合的通俗用书。但由于我们学识有限,肯定会有纰漏和错误,敬请广大读者、专家指正。谢谢!

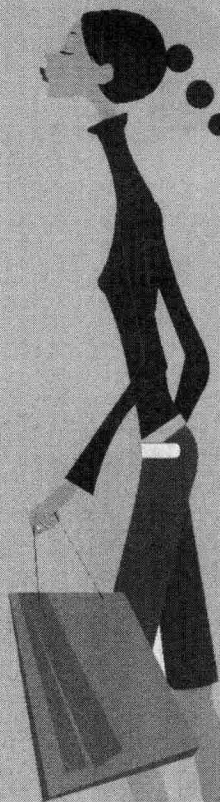
编 者

2008年1月



一、月经期

1. 忌不懂得月经知识 / 1
2. 宜了解青春期月经期的生理特点 / 2
3. 宜认识月经初潮的预兆 / 2
4. 少女月经初潮后数月不来忌担忧 / 3
5. 宜了解月经前白带多是不是病 / 3
6. 正常月经周期忌随意调整 / 4
7. 妇女经期忌捶打腰背 / 4
8. 月经期宜保持外阴清洁 / 5
9. 月经期忌忽视心理卫生 / 5
10. 初潮未来的少女忌多吃含纤维素的食物 / 6
11. 经前期的饮食宜与忌 / 6
12. 少女月经初潮宜注意补充钙质 / 7
13. 经期饮食营养中尤宜补充铁质 / 7
14. 经期宜饮枣姜糖汤 / 7
15. 月经期饮食的禁忌 / 8
16. 初潮护理宜注意的事项 / 9
17. 月经期忌坐浴、盆浴 / 9





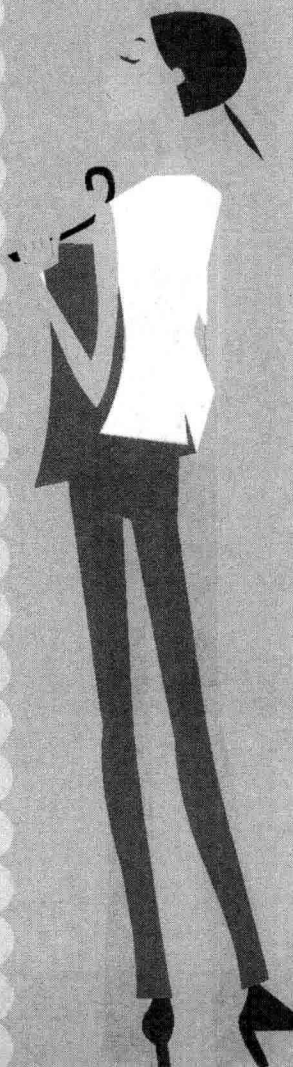
18. 月经期不宜多唱歌 / 10
19. 经期忌戴隐形眼镜 / 10
20. 月经期忌穿紧身裤 / 11
21. 经期锻炼 6 忌 / 11
22. 女学生上体育课碰上来月经宜注意的事项 / 11
23. 月经期忌过性生活 / 12
24. 月经期忌拔牙 / 12
25. 挑选和使用经期保健品的宜与忌 / 13
26. 宜重视药物引起的月经紊乱 / 13
27. 宜了解经前紧张综合征的种种表现 / 14
28. 预防经前期紧张综合征宜采取的措施 / 14
29. 预防经行乳胀宜采取的措施 / 15
30. 经行腹胀的饮食宜与忌 / 15
31. 经行情志异常的饮食宜与忌 / 16
32. 防治痛经宜注意的事项 / 17
33. 痛经患者宜吃的食物 / 18
34. 痛经患者忌食的食物 / 19
35. 治疗痛经宜采用的简易方法 / 19
36. 护理痛经患者宜采用的方法 / 20
37. 月经不调患者饮食的宜与忌 / 20
38. 月经不调患者服用调经药宜选择最佳时间 / 21
39. 宜了解女性太胖或太瘦都会发生月经不调 / 22
40. 宜掌握影响月经的诸多因素 / 22
41. 月经先期患者的饮食宜与忌 / 23
42. 月经量过多者饮食的宜与忌 / 23
43. 月经过少者宜选用的食物 / 24
44. 倒经者的饮食宜与忌 / 25
45. 闭经患者在生活上的禁忌 / 26

46. 闭经患者在饮食上的宜与忌 / 26

47. 功能失调性子宫出血患者生活中宜注意事项 / 27

二、怀孕期

1. 女性生育宜选择最佳生育年龄 / 29
2. 妇女怀孕、分娩宜选择最佳季节 / 29
3. 受孕宜有良好的环境 / 30
4. 怀孕前宜适当增加营养 / 31
5. 孕前宜补充叶酸 / 31
6. 受孕前双方宜吃净化内环境的食物 / 32
7. 准备怀孕前夫妻都应戒烟 / 33
8. 怀孕前忌酒 / 33
9. 住入新居忌早怀孕 / 34
10. 妇女去掉避孕环短时间内忌怀孕 / 34
11. 妇女宜停用避孕药 6 个月后怀孕 / 34
12. 避孕中怀孕忌继续妊娠 / 35
13. 流产或剖宫产后不宜急于怀孕 / 36
14. 下列情况也不宜受孕 / 36
15. 宜实现高质量受孕 / 37
16. 宜做好孕前防疫, 保孕期平安 / 38
17. 孕前宜慎重用药 / 39
18. 宜了解妊娠期体内的变化 / 40
19. 宜了解妊娠 10 个月胎儿的发育 / 42
20. 宜早日确定自己是否妊娠 / 44
21. 妊娠期宜采取的保健措施 / 45
22. 孕妇宜重视冬季保健 / 46

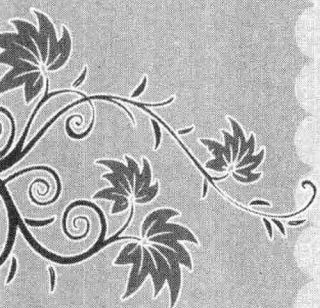




23. 孕妇夏季生活宜注意的六点 / 47
24. 孕妇宜加强自我修养 / 48
25. 孕妇宜有好情绪 / 49
26. 孕妇忌发怒 / 50
27. 孕妇摆脱消极情绪宜采用的方法 / 50
28. 孕妇宜重视胎教 / 51
29. 音乐胎教宜注意事项 / 51
30. 宜重视语言胎教 / 52
31. 不可忽视抚摸胎教 / 53
32. 孕妇宜写妊娠记录 / 53
33. 肥胖孕妇宜采取的保健措施 / 54
34. 孕妇宜增加营养 / 55
35. 妊娠早期宜重视饮食营养 / 56
36. 妊娠中期宜注意膳食营养特点 / 57
37. 妊娠晚期宜重视膳食营养 / 59
38. 孕妇宜多吃有利胎儿健脑益智的食物 / 60
39. 孕妇宜知零食和水果是三餐之外的必补品 / 61
40. 孕妇宜多吃嫩玉米 / 62
41. 孕妇宜多吃绿叶蔬菜 / 62
42. 孕妇忌乱吃酸食 / 63
43. 孕妇忌常食方便食品 / 63
44. 妊娠早期忌吃动物肝脏 / 64
45. 孕妇忌吃肉过多 / 65
46. 孕妇忌多吃菠菜 / 65
47. 孕妇忌多吃油炸食品 / 66
48. 孕妇忌吃龙眼肉、山楂 / 66
49. 孕妇忌过多吃糖 / 67
50. 孕妇忌食不利保胎的食物 / 67
51. 孕妇宜少吃盐 / 68

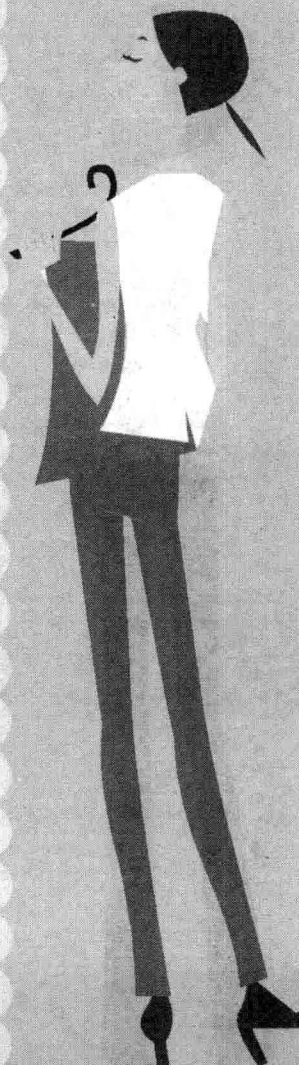
- 52. 孕妇忌吃热性香料 / 69
- 53. 孕妇忌贪吃冷食 / 69
- 54. 孕妇忌饮含咖啡因的饮料 / 70
- 55. 孕妇忌饮浓茶 / 70
- 56. 孕妇忌饮酒 / 71
- 57. 孕妇忌吸烟 / 72
- 58. 孕妇优生忌节食 / 72
- 59. 孕妇忌常吃素食 / 73
- 60. 孕妇忌偏食 / 74
- 61. 孕妇忌营养过剩 / 74
- 62. 孕妇宜注意饮食多样化 / 75
- 63. 孕妇居室内环境的宜与忌 / 75
- 64. 孕妇宜保持充足的睡眠时间 / 76
- 65. 孕妇睡眠姿势的宜与忌 / 77
- 66. 孕妇忌睡席梦思软床 / 78
- 67. 孕妇忌睡电热毯 / 78
- 68. 孕妇阅读书刊的宜与忌 / 79
- 69. 孕妇忌长时间看电视 / 79
- 70. 孕妇忌常打麻将 / 80
- 71. 孕妇宜注意厨房的空气污染 / 81
- 72. 孕妇宜避免噪声的侵扰 / 82
- 73. 孕妇洗澡的禁忌 / 82
- 74. 孕妇忌过多接触洗涤剂 / 84
- 75. 孕妇着衣宜讲究 / 84
- 76. 孕妇宜选穿合适的鞋 / 85
- 77. 孕妇使用腹带的宜与忌 / 86
- 78. 孕妇忌浓妆艳抹 / 86
- 79. 孕妇忌涂指甲油 / 87
- 80. 忌孕期染发、烫发 / 88

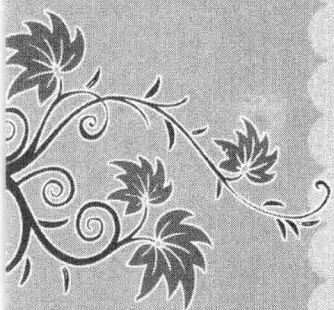




81. 孕妇忌戴隐形眼镜 / 89
82. 孕妇宜讲究坐、立、走的姿势 / 89
83. 孕妇忌久坐、久站 / 91
84. 孕妇宜坚持适当的运动 / 91
85. 孕妇忌活动太少 / 92
86. 孕妇宜做的保健体操 / 92
87. 孕妇忌盲目游泳 / 95
88. 属下列情况的孕妇忌骑自行车 / 96
89. 孕妇驾驶汽车宜慎重 / 96
90. 孕妇忌去人拥挤喧闹的地方 / 97
91. 妊娠晚期忌外出旅行 / 98
92. 妊娠期性生活的禁忌 / 98
93. 孕妇忌从事下列工作 / 99
94. 孕妇宜慎用手机 / 100
95. 孕妇忌使用电脑 / 100
96. 孕妇宜避免微波炉危害 / 101
97. 孕妇忌喂养宠物 / 101
98. 孕妇宜重视口腔卫生 / 102
99. 孕妇宜重视乳房的护理 / 103
100. 忌忽视妊娠晚期的危险信号 / 104
101. 孕妇在孕期宜加强定期检查 / 105
102. 高龄初产妇忌忽视产前检查 / 105
103. 孕妇忌盲目保胎 / 106
104. 人工流产忌多次进行 / 107
105. 宜了解药物流产的利弊 / 107
106. 忌流产后忽视保健 / 108
107. 宜防止早破水 / 109

108. 孕妇宜掌握预产期 / 110
109. 妊娠期忌过长 / 110
110. 妊娠呕吐忌禁食 / 111
111. 孕妇有妊娠反应宜重视饮食调养 / 112
112. 孕早期宜警惕宫外孕 / 113
113. 孕妇宜防感冒 / 114
114. 孕妇宜预防便秘 / 116
115. 孕妇宜防腰、背、腿疼痛 / 117
116. 孕妇忌忽视全身瘙痒 / 118
117. 孕妇患尿路感染宜采取的措施 / 118
118. 孕妇宜重视自我预防下肢静脉曲张 / 119
119. 孕妇小腿水肿宜采取的保健措施 / 120
120. 孕妇发生下肢痉挛宜采用的方法 / 120
121. 孕妇宜防治妊娠期缺铁性贫血 / 121
122. 预防妊娠高血压综合征宜采取的保健措施 / 122
123. 孕妇忌吃温热补品 / 123
124. 孕妇忌摄入过多的鱼肝油和钙剂 / 123
125. 孕妇用药宜遵循的原则 / 124
126. 克服早孕反应忌滥服维生素 B₆ / 124
127. 孕妇忌用风油精、清凉油 / 125
128. 孕妇宜掌握孕期禁用、慎用的药物 / 125
129. 孕妇忌用的中药 / 132
130. 孕妇宜尽量避免接触农药 / 133
131. 孕妇做 B 超检查宜注意的事项 / 134
132. 孕妇宜尽量避开放射线 / 134
133. 孕妇不宜做预防接种 / 135



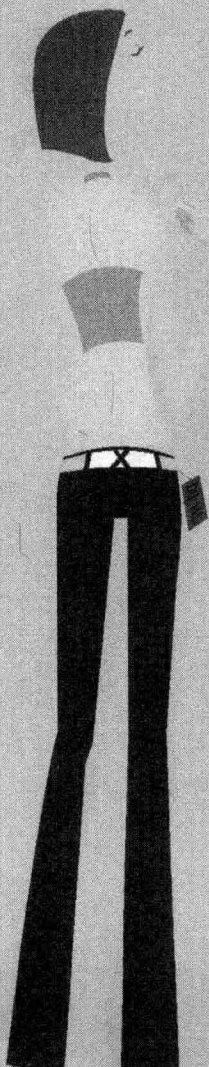


三、产褥期

1. 孕妇入院生产忌过早 / 136
2. 宜了解临产前的征兆 / 136
3. 待产时忌精神紧张 / 137
4. 临产前忌憋大、小便 / 138
5. 临产前更宜重视饮食 / 139
6. 助产宜食巧克力 / 139
7. 宜采取自然分娩 / 140
8. 产妇宜采用坐式分娩 / 141
9. 宜防早产 / 141
10. 宜预防滞产 / 142
11. 产妇忌随意做剖宫产 / 143
12. 宜正确看待会阴切开术 / 144
13. 产妇宜知道临产子宫收缩的特点 / 144
14. 产妇保护产力宜采取的措施 / 145
15. 产妇宜了解产程的三个阶段 / 146
16. 产妇在分娩过程中宜加强与医师配合 / 147
17. 分娩阵痛时忌大喊大叫 / 148
18. 产妇宜了解产褥期各主要系统的生理变化 / 149
19. 产妇宜了解产后出现的正常现象 / 150
20. 产妇宜了解产褥期保养的内容 / 151
21. 产妇宜注意及时排尿 / 152
22. 产褥期宜护理好会阴部 / 152
23. 剖宫产的产妇宜采用的自我保健措施 / 153
24. 产褥期保健的宜与忌 / 154

25. 产妇忌抑郁情绪 / 155
26. 产褥期膳食宜掌握营养特点 / 155
27. 产褥期的饮食安排宜得当 / 156
28. 产妇饮食调养宜注意的事项 / 157
29. 产妇宜常吃的食物 / 158
30. 产褥期产妇宜喝些黄酒 / 160
31. 产妇忌喝汤不吃肉 / 160
32. 产褥期不可忌盐 / 161
33. 产妇宜吃龙眼肉、山楂 / 161
34. 施剖宫产术的产妇饮食的宜与忌 / 162
35. 产妇忌急于节食 / 162
36. 正常产妇宜选用一些促进身体健康的药膳 / 163
37. 产妇不宜滋补过度 / 163
38. 产妇产后不宜立即服用人参 / 164
39. 产妇宜有好的休息环境 / 164
40. 分娩后宜讲究卧床休息的方法 / 165
41. 产妇忌睡席梦思床 / 166
42. 产妇宜早下床活动 / 166
43. 产妇宜注意劳逸结合 / 167
44. 产妇忌不洗澡 / 167
45. 产褥期产妇宜梳头、洗头 / 168
46. 产妇分娩后宜坚持用热水泡脚 / 169
47. 产妇宜注意口腔卫生 / 169
48. 产妇产后宜加强头发的养护 / 170
49. 产妇在产褥期宜重视衣着的选用 / 171
50. 产妇忌浓妆艳抹 / 171
51. 产褥期产妇忌长时间看书、看报、看电视 / 172
52. 产褥期妇女忌过性生活 / 172
53. 产妇宜做的产褥期体操 / 173





54. 产后健美宜选用的项目 / 179
55. 预防产后肥胖宜采取的措施 / 180
56. 产后仍有阵阵腹痛不宜紧张 / 181
57. 产妇分娩后腹部摸到硬块不宜害怕 / 181
58. 产妇宜学会观察恶露 / 182
59. 产妇宜特别重视产后检查 / 182
60. 产妇宜预防产褥期中暑 / 183
61. 产妇产后多汗宜采取保健措施 / 184
62. 产妇宜防肛裂的发生 / 184
63. 产妇宜防子宫脱垂 / 185
64. 产妇防止产后子宫复旧不全宜注意的问题 / 186
65. 防治外阴发炎, 产妇宜采取的措施 / 187
66. 产妇宜预防产褥期感染 / 188
67. 产妇宜预防产后排尿困难 / 189
68. 产妇宜预防便秘 / 189
69. 产妇宜预防产后盆腔静脉曲张 / 190
70. 产妇产后腹痛宜采取的保健治疗措施 / 191
71. 孕妇产后防治手腕痛 / 192
72. 孕妇产后宜防足跟痛 / 193

四、哺乳期

1. 乳母膳食宜注意营养 / 194
2. 乳母宜吃什么才能膳食平衡 / 196
3. 哺乳期母亲宜多吃水果和蔬菜 / 196
4. 乳母忌多吃味精 / 197
5. 乳母忌过食巧克力 / 197

6. 乳母忌喝麦乳精、咖啡 / 198
7. 乳母忌烟、酒 / 198
8. 乳母不宜跳迪斯科舞 / 199
9. 乳母宜戴乳罩 / 199
10. 哺乳期妇女宜进行锻炼 / 199
11. 宜坚持母乳喂养 / 200
12. 乳母忌丢弃初乳 / 201
13. 乳母宜早“开奶”，按需哺乳 / 202
14. 忌每次哺乳时间过长 / 202
15. 哺乳前宜挤掉几滴乳汁 / 203
16. 乳母给婴儿喂奶忌用的姿势 / 203
17. 产后宜爱护乳房 / 204
18. 乳母忌异物进入乳腺管内 / 205
19. 乳母宜保持良好情绪 / 205
20. 增多乳汁宜采用的方法 / 205
21. 有些母亲不宜用自己的乳汁喂养婴儿 / 206
22. 宜了解哺乳时间新规定 / 207
23. 产妇乳汁自出宜采用的食疗方 / 207
24. 乳房胀痛宜采取的措施 / 208
25. 宜学会挤奶 / 209
26. 宜预防乳汁淤积 / 210
27. 防治乳头皲裂宜采用的方法 / 210
28. 乳母宜防急性乳腺炎的发生 / 211
29. 乳母宜防颈背酸痛 / 212
30. 退奶宜采用的方法 / 213
31. 哺乳期宜避孕 / 213
32. 乳母用药宜注意的事项 / 214
33. 哺乳期妇女忌用的药物 / 215

