

WOMEN

每一位女性都应该了解自己的身体。
想做最美丽的女人，
首先要做健康的女人！

女性健康与保养

BEST
NEW

◎
孙三宝 编著

这是一部女人必备的私房书！

在这里，有你想说而难于启齿的话；
在这里，有你想知道而不知道的事；
在这里，有许多公开的秘密，也有许多秘密的公开。

中国人口出版社



女性健康与保养

BEST
NEW

◎

孙三宝 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性健康与保养 / 孙三宝编著. —北京: 中国人口出版社,
2008.9

ISBN 978-7-80202-780-0

I. 女… II. 孙… 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 139336 号

女性健康与保养

孙三宝 编著

出版发行	中国人口出版社
印 制	九洲财鑫印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	20
字 数	295 千字
版 次	2008 年 10 月第 1 版
印 次	2008 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-780-0/R·669
定 价	33.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前



言

在节奏加快、工作压力日益增大的现代社会生活中，很多女性随着年龄的增长，激素水平不断下降，处于内分泌失调、植物神经功能紊乱的亚健康状态。如不加以调适，就会影响身心健康。

女性保养大家都很熟悉，但要讲清楚它准确涵义，却不太容易。何谓保养，就是顺应自然，改善自身的性和命的质量，达到健康长寿的目的。

美国学者朗诺·克兹博士在一份研究报告中指出，21~22岁是人类处于青春发育阶段的巅峰时期，也是分泌系统功能达到顶峰的时期。之后，性激素分泌将以每10年下降15%的速度逐年减少，以致身体所有器官的功能下降。30岁之前，性激素分泌的微量减少不足以影响到其他器官的生理机能。30岁以后，体内性激素的减少就会引起其他器官的功能减退。50岁时，性激素水平已经减少了大约有40%。60岁时，性激素水平只有年轻人的1/4左右。到80岁时，就只剩1/5了。

现在，广大女性对身体健康与保养的认识有了很大的提高，从而更加关注自己的生命，对自己身体的内容和质量也有了更高的要求。为了提高现代女性自我保健能力，我们根据广大女性在健康与保养方面的不同需求，针对现代人经常遇到的、急需了解和解决的问题编写了《女性健康与保养》这本书。

本书紧紧围绕女性健康与保养这一中心，从生理与心理知识、休闲养生、运动养生、饮食养生与治疗、常见疾病防治、生活禁忌等几个方面入手，选择了现代女性在生活中最常遇到、与女性身体健康有直接关系和密切影响的



女性健康 与保养

保养方法、生活注意事项与生活禁忌等，进行了通俗易懂、言简意赅的阐述与解答。

本书旨在帮助广大女性树立正确的养生保健观念，对健康知识有科学而全面的认识；了解科学的营养、合理的运动和生活方式对身心健康的影响，告诉女性如何预防和应对疾病的困扰，以及生活中各个方面的健康策略，从而帮助女性增强自我保健意识，养成良好的生活习惯，切实有效地提高生活质量与生命质量，让他们在拥有健康身体的同时，也能拥有健康的心理。

本书面向广大的现代女性，用深入浅出、简明扼要的方法对女性健康与保养知识进行了全面且系统的阐述，具有很强的科学性和实用性，是广大现代女性及其家庭的良师益友，也是基层妇女保健工作者的参考书。

愿《女性健康与保养》一书能帮助广大女性朋友学会进行自我护理与保健，掌握常见疾病的基本医学知识，力争做到自我诊断与护理，从而解除自身在生活中对身体健康的疑问和烦恼，排除生理和心理上的不适，达到身心健康的目的，做一个健康、幸福的现代女性。



目



录

第一章 女性心理健康与生理卫生

女性保健的分类	002
青春期少女的心理特征	002
青春期的心理卫生保健	003
育龄女性非孕期的心理调节	004
心理按摩的有效方法	005
体育锻炼有益身心健康	006
心脏“坚强”让女性长寿	006
女性青春期的生理变化	007
女性婚前保健的特点	008
育龄女性非孕期的生理特点	009
育龄女性非孕期的保健内容	010
女性应正确认识月经	011
月经初潮与身高	012
月经量正常与否的鉴别方法	012
月经期的生理卫生	013
选择内裤有学问	014
夏天谨防外阴感染	014
卫生巾的选择与使用	015
不安全的阴道冲洗	016
女性外阴的清洁与保护	016





经期应避免游泳和盆浴	017
经前紧张综合征的自我治疗	017
月经期的体育锻炼	018
经期乳房胀痛及处理方法	019
痛经及处理方法	019
青春期的性教育	021
少女应怎样与异性交往	021
正确看待少女的性幻想	022
正确看待少女手淫	023
婚前卫生指导的内容	023
女性不同时期的性生理卫生	024
如何做好性器官卫生	025
白带的观察	025
性器官检查的意义	026
青春期女性胸部锻炼方法	027
青春期女性乳房的保健	027
伏案工作时乳房的保健	028
束胸的害处	029
胸罩何时戴才好	029
乳房自我检测法	030
乳头凹陷及治疗方法	030
两侧乳房不对称的原因	031
乳房过小与哺乳	031
女性肥胖的心理因素	032
过度肥胖有害健康	033
“青春痘”及其治疗	033
女性性欲减退 10 大因素	034
围绝经期的概念	036
围绝经期的划分	036
围绝经期的年龄范围	037
影响绝经年龄的因素	037
围绝经期女性的避孕方法	038
围绝经期的常见症状及表现	038
围绝经期女性的心理变化	040

绝经后定期进行常规检查的意义	040
----------------------	-----

第二章 女性生活与健康

人体健康的标准	044
女人一定要关注的健康问题	044
春季别忘了给身体做个“大扫除”	050
春来女士偏头痛要谨防	051
女士春天到来时应多加设防	053
踏青莫忘饮食卫生	055
“尝鲜”莫忘“春瘟”	056
高温天气慎染发	056
女人缺铜不容忽视	057
女人性冷淡需要补补血	058
造成少女贫血的六大原因	058
丰胸食品，小心营养过剩	059
苗条女性当心肾下垂	060
荷尔蒙正在影响您的健康	060
好习惯能让体内激素平衡	061
当心隐形文胸伤害你	063
穿耳洞的“健康隐患”	065
脱毛不当、毛会“越刮越旺”	065
快走瘦腰保健康	066
不良走路习惯易变大象腿	067
什么款式的凉鞋毁脚	067
使用香水有七大禁忌	069
“单一饮食”的排毒技巧	069
育龄女性多吃瓜子益健康	071
怀孕前千万别忘看牙医	072



晚育能延缓女性衰老吗	072
怎样对抗氧化衰老	074
突生老年斑当心妇科病	076

第三章 女性饮食与调理

青春期所需的营养素	080
青春期的合理膳食	083
早晨一杯水非常重要	084
带“情绪”吃饭易胖	085
喝酒容易引起乳腺癌	085
减肥餐单不可信	086
喝酸奶要注意些什么	087
泡方便面的汤可以喝吗	087
沙拉未必真能吃出健康	088
吃桃子每天一个就足够	090
美容养颜食物	090
当归炖猪蹄补气血强筋骨	091
面部皮肤病的饮食	091
夏季如何开胃口	093
夏日择食有道	094
夏季饮食要多吃“苦”	097
夏日食姜有益健康	098
夏季要预防水中毒	099
夏日吃出清凉和活力	099
夏吃银耳有讲究	101
秋天，很容易吃胖	102
秋冬时节饮食要清淡	103
秋凉进补先调脾胃	104

吃出一个健康的秋季	104
多事之“秋”冰箱冷食要少吃	106
秋游野炊有四忌	107
适时调整“冬季饮食钟”	109
寒冬食羊肉健身治病	110
冬季吃火锅肉与蔬菜要均衡	111
冬季营养饮食禁忌	111
冬季别吃出糖尿病	113
提高女性性欲的食物	114
减低女性性欲的食物	114
月经前七种饮食不宜吃	115
月经期宜食食物	115
月经期的饮食禁忌	116
怀孕各时期怎样调剂营养	116
老不想吃饭怎么办	117
孕妇哪些“酸”不能吃	118
怀孕后牛奶和酸奶交替喝	119
吃海带有益孕妇健康	119
准妈妈应该怎样吃	120
更年期饮食保健	122
老年期饮食保健	123



第四章 做一个亮丽女人

日常生活中的美容诀窍	130
洗脸与美容	131
日妆宜淡不宜浓	131
戴眼镜女性的化妆方法	132
保持女性优雅的风度	133



青春期健美体型的保持	133
日常生活中的健美运动	134
纤弱女性如何健美	134
瘦身健美浴技巧	135
根据脸型选择发型	137
腹部健美法	137
臀部健美法	139
青春期毛发的保护	140
女人肌肤什么时候开始保养好	140
什么是真正意义上的皮肤保养	141
嫩滑肌肤 九种法宝去角质	142
最新皮肤的保养方法	144
不同类型皮肤的保养技巧	147
油性皮肤如何保养	148
干性皮肤如何保养	149
干性皮肤保养技巧	151
干性皮肤的日常护理	152
拯救干燥肌肤五步走	153
怎样识别敏感型肌肤	155
敏感肌肤的保养技巧	155
酸性体质的护肤之道	157
额头肌肤的保养技巧	160
眼部皮肤的保养	161
女性电脑族如何保养皮肤	162
平时如何保养皮肤	163
经期如何保养皮肤	164
健康护肤的 11 个生活好习惯	165
怎样消除眼部皱纹	166
消除眼袋 5 大高招	167
熬夜后出现黑眼圈怎么办	168

呵护眼周肌肤的六个良方	170
多食五种食物可以消除黑眼圈	170
吃五种食物能消除浮肿	172
去除鼻子上黑头的 N 种方法	174
清除皮肤暗疮确保皮肤健康	175
用白菜叶制作去痘面膜	176
颈部保养技巧	177
怎样消除颈上的皱纹	177
如何消除双下巴	178
去除皱纹有哪些误区	179
肌肤的 8 处保湿死角需要精心护理	180
红血丝肌肤是怎样形成的	182
治疗红血丝误区	184
怎样才能预防红血丝肌肤	185
如何治疗面部发红、红血丝肌肤	185
怎样祛除妊娠纹	187
日常保养十法	188



第五章 孕产期健康与保健

怀孕前请做张体温表	192
叶酸与妊娠的关系	192
孕妇合理补钙有讲究	193
初次怀孕注意事项	195
高质量受孕的必备条件	195
怀孕早期会出现哪些症状	196
产生早孕反应的原因	196
孕期能做做 B 超检查吗	197
孕妇能做 X 线检查吗	198



妊娠期妇女的饮食	198
不良生活习惯对妊娠的影响	203
营养不良对妊娠会产生影响	204
6 种食物孕妇不宜食用	205
什么是宫外孕	206
孕期情绪与胎动	207
孕妇的情绪与优生	208
孕期要重视个人卫生	209
孕妇洗澡有讲究	210
做好孕期检查	210
女性 5 大问题会危及胎儿	211
“瓜熟蒂不落” 母婴危害多	213
产后护理不能“偷懒”	214
夏天坐月子身体不适怎么办	214
生完孩子应该吃什么	216
产后红糖水别多喝	217
新妈妈为什么“产后腰疼”	218
孕期牙科治疗的限制	219
现代观点有益产妇保健	220
妊娠早期居家注意事项	222
孕妇应远离电磁辐射	223
妊娠早期膳食原则	224
怀孕期间工作注意事项	226
妊娠期常见的几种疾病	227
孕妇为什么容易发生腿抽筋	229
妊娠期便秘的预防与治疗	229
妊娠晚期会出现的异常情况	230
妊娠期乳头护理注意事项	230
哺乳减少女性疾病发生	231
引起早产的原因	232

阴道产与剖宫产有何区别	233
自然分娩、无痛分娩与剖宫产有什么区别	233
产妇产后生理上的变化	234
孕妇产后生活与卫生	236
产后洗澡注意什么	238
产褥期注意事项	239
产褥期间谨防中暑	240
产后谨防静脉栓塞	241
剖宫产后的自我护理	241
产后要谨防产褥感染	243
要谨防产后发热	244
产后谨防急性乳腺炎	245
什么是晚期产后出血	247
产后便秘的治疗和预防	248
产后小便失禁	249
产后手脚疼痛	249
产后颈背酸痛	250
产后关节酸痛	252
产后失眠	252
产妇产后情绪调理	253
产后抑郁症的危害	253
产后自我按摩	254
产后健美操	254



第六章 常见妇科疾病与防治

皮肤瘙痒不可忽视	258
女性外阴瘙痒	259
外阴炎及其防治	259



滴虫病及其防治	260
霉菌性阴道炎及其防治	260
外阴白斑及其防治	261
陈旧性会阴破裂的处理	262
阴道壁膨出及其防治	262
女性尿失禁的原因	263
女性尿瘘及其防治	263
女性粪瘘及其防治	264
生殖器结核的表现及防治	264
慢性宫颈炎的诊断与防治	265
急性盆腔炎的诊断与防治	267
慢性盆腔炎的诊断与防治	267
子宫脱垂的诊断与防治	268
宫颈癌的诊断与防治	269
子宫肌瘤的诊断与防治	270
子宫内膜癌的诊断与防治	271
卵巢肿瘤的常见类型及临床表现	272
卵巢肿瘤并发症及治疗原则	273
葡萄胎及其防治	274
绒毛膜癌及其防治	274
子宫内膜异位症的诊断与防治	275
功能失调性子宫出血	276
淋病及其防治	277
软下疳及其防治	278
尖锐湿疣及其防治	278
乳房的生理特点与诊断	278
急性乳腺炎的诊断与防治	279
乳腺囊性增生病的诊治	280
乳房纤维腺瘤的诊治	280
乳管内乳头状瘤的诊治	281

乳房肉瘤的诊治	281
乳腺癌的临床表现与诊断	282
雌激素缺乏导致的病理变化	283
围绝经期综合征的诊断与防治	284
围绝经期精神病的诊断与防治	285
心理治疗对围绝经期综合征的重要性	285
围绝经期骨质疏松的诊断与防治	286

第七章 不孕不育症的诊断与治疗

不孕与受孕的条件	288
女性不孕的原因	288
可避免的不孕症因素	289
烟酒与不孕的关系	289
性生活方式与不孕的关系	290
引起不孕症的身体原因	290
生殖器官疾病引起不孕	291
无排卵性月经	291
导致原发性排卵障碍的疾病	291
导致继发性排卵障碍的疾病	293
结核菌感染与不孕症	294
衣原体感染与不孕症	294
不孕症夫妇的常规检查	295
妇科检查在不孕症诊断中的作用	295
基础体温与排卵	296
测量基础体温的方法	296
双相体温与排卵	297
监测排卵的方法	297
宫颈黏液与排卵	298



排卵功能障碍及其检查	298
不孕女性的性激素测定	299
子宫输卵管造影	299
不孕女性的腹腔镜检查	300
抗精子抗体阳性的治疗	301
诱导排卵药物的种类	301

