

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

■ 生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一支绚烂的七彩画笔，生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科全书

女性养生保健大全

◎王丽茹 李兴春/主编

农村读物出版社





女性养生保健大全

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

—— ● 王丽茹 李兴春 主编 ● ——



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性养生保健大全/王丽茹,李兴春主编. —北京:农村读物出版社,2009.8

ISBN 978-7-5048-5260-1

I. 女… II. ①王…②李… III. ①女性—养生(中医)—基本知识②女性—保健—基本知识 IV. R212 R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 120741 号

责任编辑 周承刚

出版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京机工印刷厂

开本 720mm×1000mm 1/16

印张 19.25

字数 250 千

版次 2010年8月第1版 2010年8月北京第1次印刷

定价 28.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

主 编 王丽茹 李兴春

编 写 王丽茹 李兴春 李雪梅

吴凌云 李效梅 李铁民

内 容 提 要

女性由于生理的关系,同男性相比涉及的卫生保健问题更多。

本书就是针对女性的生理特点而写。全书分女性生理、青春期、成熟期、怀孕期、产褥期、更年期和老年期七部分,就女性生理健康、心理健康、性生活、手淫、美容、怀孕、分娩、疾病防治等方面的300多个问题,进行了解答。在问题解答中既注意了通俗性,又注意了科学性,以便向最广大女性同胞提供智力支持。

目 录

❀❀ 一、女性生理 ❀❀

1. 女性生殖器官包括哪些部分 它们的生理作用是什么 (2)
2. 女性生殖器官构造上有哪些特点 易发生什么问题 (4)
3. 女性第二性征指哪些 (5)
4. 女性在不同年龄段发生哪些生理变化 (6)
5. 女性乳房是怎样发育起来的 (7)
6. 女性为什么会来月经 (9)
7. 卵巢有何功能 (10)
8. 子宫有什么作用 (12)
9. 女性的皮肤有哪些生理特点 (12)
10. 女性的毛发有何生理特点 (14)

❀❀ 二、青春期 ❀❀

11. 少女发育成熟与否的判断标准是什么 (17)
12. 女性青春期的变化与哪些激素有关 (18)
13. 有的少女乳房为何迟迟不发育 (18)
14. 乳房发育不良有办法治疗吗 (19)
15. 乳房过大过小怎么办 (20)
16. 乳房过小会影响日后哺乳吗 (20)
17. 束胸有什么害处 (21)
18. 女性应选择怎样的合身适体的胸罩 (22)
19. 为什么有些少女会泌乳 (23)
20. 乳头凹陷有什么矫正方法 (24)
21. 如何进行少女乳房的保健 (25)
22. 青春女性怎样使乳房更健美 (26)
23. 什么是初潮 初潮有哪些特征 (27)
24. 经期卫生应注意哪些事 (28)

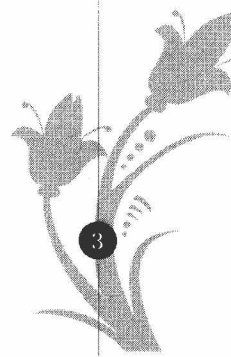
25. 如何知道自己的月经过多或过少 (29)
26. 月经过多对身体有什么影响 应如何治疗 (30)
27. 月经过少时应如何治疗 (31)
28. 三个月或半年来一次月经是否是正常现象
 将来能生育吗 (32)
29. 为什么有的人经期会流鼻血 (33)
30. 怎么知道自己有没有排卵 (33)
31. 为什么月经期乳房会有胀痛感 (34)
32. 情绪波动或环境改变为什么常常引起月经紊乱 (35)
33. 为什么女孩子在考试期间会出现月经紊乱 (36)
34. 为什么太胖的女性会影响月经 (36)
35. 哪些药物可能影响月经 (37)
36. 痛经是怎么回事 如何防治 (38)
37. 何为闭经 为什么出现闭经 (39)
38. 闭经的女孩有性欲吗 长大后可以结婚吗
 结婚后能生育吗 (40)
39. 月经期进食哪些食品对身体有益 (41)
40. 月经期需要忌口吗 (41)
41. 月经期间能游泳和盆浴吗 (42)
42. 经期如何参加体育活动 (42)
43. 为什么经期要注意保护声带 (43)
44. 经前紧张综合征是怎么回事 应该怎样预防 (44)
45. 如何区分生理性白带与病理性白带 (45)
46. 没有腋毛、阴毛的女性是否没有性欲或不会生育 (46)
47. 女性有过手淫会影响婚后性生活吗 (47)
48. 少女早恋有哪些危害 (47)
49. 为何青春期的女孩要特别强调守身如玉 (48)
50. 青春期的少女怎样克服性冲动 (49)
51. 青春期的少女怎样防治痤疮 (49)
52. 青春期的少女面部雀斑能消除吗 (51)
53. 为什么身上的痣不能随意取下 (51)
54. 青春期的少女腋臭能消除吗 (52)



55. 青春期少女的营养有什么要求 (53)
56. 青春期少女应吃哪些健脑、健美食品 (56)
57. 青春期少女为什么不宜过多摄入食物纤维素 (58)
58. 青春期少女为什么不要喝浓茶 (59)
59. 青春期少女为何要改掉不正确的吃零食习惯 (59)
60. 青春期少女为什么要改掉挑食、偏食的不良习惯 (60)
61. 什么是青春期厌食症 厌食症为什么会引起闭经 (61)
62. 青春期少女节食脂肪好吗 (62)
63. 青春期少女用不吃早餐的方法减肥好吗 (63)
64. 青春期少女为什么容易发胖 肥胖少女在饮食上
 应注意什么 (64)
65. 青春期少女过分消瘦怎样胖起来 (65)
66. 青年女性怎样的体态才算苗条 (66)
67. 女性的标准身高应该是多少 怎样使自己身高长
 得标准 (67)
68. 女性穿高跟鞋有何利与害 (68)
69. 青春期少女穿牛仔裤有何弊端 (70)
70. 青春期少女为什么不要烫头发 (71)
71. 青春期少女长白发怎么办 (71)
72. 为什么一些女青年会长喉结 (72)
73. 怎样预防青春期女孩出现粗脖子 (73)
74. 青春期少女为何多贫血 (74)
75. 什么是青春期功能性子宫出血 有何危害
 如何防治 (75)
76. 青春期少女的心理特征是什么样的 (78)
77. 青春期少女怎样克服害羞心理 (80)
78. 为什么说少女忌妒与说谎有碍健康 (81)

❖❖❖ 三、成熟期 ❖❖❖

79. 女性怎样保持皮肤青春美丽 (84)
80. 为什么说水分是皮肤润泽的重要因素 怎样保持皮肤
 的含水量 (85)



81. 女性皮肤粗糙怎么办 如何用按摩方法使皮肤光滑 (85)
82. 女性如何防止面部皱纹过早出现 (86)
83. 青年女性怎样洗脸有益容貌健美 (87)
84. 女性如何利用洗澡进行美容 (88)
85. 女性如何正确使用化妆品 (89)
86. 增白化妆品真能使脸变白吗 (90)
87. 面膜有几种 怎样做面膜才有利保健 (91)
88. 女性怎样根据自己的皮肤选用清洁品 (93)
89. 防止化妆品污染有何办法 (94)
90. 滥用化妆品有哪些危害 (95)
91. 怎样保管化妆用品才有利保健 (97)
92. 为什么要慎用激光美容 (97)
93. 女性应如何保护秀发 (98)
94. 女性盲目减肥有哪些害处 (99)
95. 女性过多饮用咖啡为什么会致不孕 (101)
96. 如何防止佩戴首饰引起皮炎 (101)
97. 女性应如何进行冷水浴 哪些女性忌冷水浴 (102)
98. 女性为何不宜骑男式自行车 (103)
99. 女性应如何保持外阴清洁 (104)
100. 性生活应注意哪些保健措施 (105)
101. 女性为什么月经期不能过性生活 (106)
102. 为何不能以新婚之夜女方是否流血来鉴别女方贞操 ... (107)
103. 新婚期性生活中女性生殖器损伤怎么办 (107)
104. 女性发生性交晕厥是怎么回事 如何处理 (109)
105. 什么是精液过敏症 如何防治 (109)
106. 不和谐的性交对女性身心有何影响 如何做到性生活
和谐与适度 (110)
107. 常见的新婚期女性性功能障碍有哪些 原因何在
如何防治 (112)
108. 新婚女性应服用哪种避孕药 (113)
109. 女性常用的避孕方法有哪些 各有什么特点 (114)
110. 何为女性结婚、生育的最佳年龄 (116)



111. 女性在哪些情况下暂时不宜受孕 (117)
112. 患什么病的女性不宜怀孕 (118)
113. 患子宫阴道畸形者能否结婚 能否怀孕 (120)
114. 处女膜闭锁者能否性交 能否生育 (121)
115. 女性新婚期为什么易发生泌尿系感染 如何防治 (122)
116. 女性外阴瘙痒可能是哪些原因 如何防治 (122)
117. 女阴湿疹如何治疗 (124)
118. 女性如何防治滴虫性阴道炎 (125)
119. 霉菌性阴道炎如何防治 (126)
120. 为什么女性青年“甲亢”患者多 (127)
121. 女性的情绪与健康有什么关系 (128)
122. 女性情绪的自我调控有哪些方法 (129)

❀❀ 四、怀孕期 ❀❀

123. 女性为什么会怀孕 (132)
124. 怎样知道自己怀孕了 (133)
125. 什么时节受孕对母子健康有利 (134)
126. 孕期女性在卫生保健上应注意哪些方面 (135)
127. 胎儿在子宫内是怎样发育的 (137)
128. 哪些孕妇需要进行产前诊断 (137)
129. 为什么要进行产前检查 检查的内容有哪些 (138)
130. 孕妇居室应具备哪些保健条件 (140)
131. 噪声对孕妇有何不良影响 (140)
132. 孕妇睡席梦思床好吗 (141)
133. 为什么提倡孕妇左侧卧 (142)
134. 孕妇为何不宜尽食精米精面 (143)
135. 孕妇为什么不宜多吃方便食品 (143)
136. 为什么说孕期过食生冷害处多 (144)
137. 孕妇为何不宜饮用可乐型饮料 (144)
138. 孕妇多喝茶、喝浓茶有何危害 (145)
139. 孕妇吸烟有什么危害 (146)
140. 孕妇饮酒对胎儿有何影响 (147)

141. 孕妇应增加哪些维生素	(148)
142. 孕妇为什么要补钙	(149)
143. 孕妇为什么要注意补铜	(149)
144. 孕妇为什么需要补铁	(150)
145. 孕妇为什么要补锌	(151)
146. 孕期增重多少为合适	(151)
147. 孕妇为何不要穿高跟鞋和瘦、紧、小的衣服	(153)
148. 孕妇洗衣服时应注意些什么	(154)
149. 哪些孕妇不能游泳	(154)
150. 孕妇为何不要常看电视	(155)
151. 孕妇在购物时应注意哪些事	(156)
152. 为什么怀孕晚期的孕妇不可以外出旅行	(156)
153. 孕妇为何不宜养猫	(157)
154. 怎样的站、走、坐、卧的姿势有利于孕妇的保健	(159)
155. 孕妇不宜从事的工作有哪些	(160)
156. 第一胎可以做人工流产吗	(161)
157. 什么是妊娠反应 应如何处理	(162)
158. 早孕反应时在饮食上应注意什么	(162)
159. 妊娠剧吐的危害是什么 应如何防治	(164)
160. 孕妇的小便次数增多是怎么回事 需要治疗吗	(164)
161. 孕妇为什么发生皮肤瘙痒 有哪几种情况	(165)
162. 孕妇为什么容易发生鼻出血 怎样处置	(166)
163. 孕妇为什么容易发生晕厥 应如何处置	(166)
164. 孕妇为什么容易发生小腿抽筋 应采取哪些 保健措施	(167)
165. 孕妇为什么容易发生腹胀、便秘及痔 应如何防治	(168)
166. 孕妇小腿水肿是什么原因 应如何保健	(169)
167. 孕妇为何要预防感冒	(169)
168. 孕后期出血原因是什么 怎样预防	(170)
169. 什么叫高危妊娠 应采取哪些保健措施	(171)
170. 怀双胞胎的女性应如何保健	(172)
171. 患心脏病、肾炎的女性怀了孕怎样进行保健	(172)

172. 什么是妊娠高血压综合征 应如何保健 (173)
173. 什么叫流产 怎样防治 (174)
174. 出现了“坐胎”、“横胎”怎么办 (176)
175. 过期妊娠好不好 应如何处置 (178)
176. 孕期用药应注意哪些问题 (179)
177. 孕妇服用滋补性药品好吗 (180)
178. 孕妇可以打预防针吗 (181)
179. 孕妇可以照射 X 射线吗 (182)

❖❖❖ 五、产褥期 ❖❖❖

180. 怎样推算预产期 (185)
181. 到医院分娩有何好处 (185)
182. 生孩子何时住院好 (186)
183. 哪些孕妇应提前住院 (187)
184. 在家中分娩要做好哪些准备 (187)
185. 胎膜早破是怎么回事 (188)
186. 什么是脐带脱垂 应如何预防 (189)
187. 预防早产的措施有哪些 (189)
188. 临产前有哪些预兆 (190)
189. 产程分哪三个阶段 哪些因素会影响产程 (191)
190. 怎样保养产力 (192)
191. 产前为什么要做好外阴清洁卫生 (193)
192. 临产前为什么要排空“二便” (194)
193. 分娩时产妇如何与医生配合 (195)
194. 剖宫产好还是阴道自然分娩好 (196)
195. 为什么不能随便注射“催产针” (197)
196. 如何减轻分娩时的阵痛 (198)
197. 如何预防产后出血 (198)
198. 有的产妇为什么要做会阴切开术 (199)
199. 导致胎盘滞留有哪些原因 (200)
200. 应给分娩过程中的产妇准备些什么食品 (201)
201. 产褥期内母体有何变化 (201)

202. 月子里产妇应该有什么样的休养条件 (202)
203. 产褥期的休息要注意什么 (203)
204. 怎样安排月子中的饮食 (204)
205. 为什么要特别注意产妇的前三天饮食 (205)
206. 产后是不是要长时间喝红糖水 (206)
207. 产妇服用人参好吗 (206)
208. 产妇的衣着有何讲究 (207)
209. 产妇睡席梦思床好吗 (208)
210. 坐月子期间能不能洗头、洗澡 (209)
211. 月子里怎样洗澡 (209)
212. 月子里怎样选用药水洗头 (211)
213. 坐月子是否可以梳头 (211)
214. 月子里怎样刷牙漱口 (212)
215. 产后怎样健美 (213)
216. 怎样做产后体操锻炼 (214)
217. 如何探望产妇 (216)
218. 母婴同室有什么好处 (217)
219. 为什么要提倡母乳喂养 (218)
220. 初乳为什么不能弃掉 (219)
221. 为什么要强调早哺乳和勤哺乳 (219)
222. 喂奶时要注意些什么 (220)
223. 哺乳期要不要戴乳罩 (221)
224. 产后为什么容易多汗 (222)
225. 产后发生尿潴留怎么办 (222)
226. 何谓恶露 怎样观察异常恶露 (223)
227. 产后恶露过期不止应采取哪些治疗措施 (224)
228. 产后为什么会发生腹痛 (225)
229. 为什么产后容易发生便秘 (226)
230. 夏天产妇“坐月子”应注意什么 (227)
231. 产后为什么要注意外阴卫生 怎样做 (227)
232. 产后怎样防治子宫脱垂 (228)
233. 如何预防产褥热 (228)

女性

养生保健大全

234. 产后乳汁自出怎么办 (229)
235. 奶胀怎么办 (230)
236. 如何预防乳头破裂 (231)
237. 怎样防治乳腺炎 (231)
238. 怎样防治产妇足跟痛 (232)
239. 产后脱发怎么办 (233)
240. 产后束腹好吗 怎样做才是正确的 (234)
241. 剖宫产手术后需注意些什么 (234)
242. 为什么要做产后检查 (235)
243. 产后何时能过性生活 (236)
244. 产后应如何避孕 (237)

六、更年期

245. 什么是更年期 更年期的主要生理特点有哪些 (239)
246. 更年期女性心理上会出现哪些变化 (239)
247. 什么是更年期综合征 其主要表现在哪些方面 (240)
248. 更年期女性可以有“第二个春天”吗 (242)
249. 女性进入更年期就是衰老了吗 (243)
250. 50 多岁还未绝经是否正常 (243)
251. 更年期月经紊乱是病吗 (244)
252. 更年期女性为什么容易发胖 (245)
253. 绝经后女性为什么易发生骨折 (246)
254. 更年期女性为什么易患妇科肿瘤 (247)
255. 更年期女性为什么易患乳腺癌 如何治疗 (248)
256. 如何自我检查乳房肿瘤 (248)
257. 子宫长了肌瘤怎么办 (249)
258. 如何防治子宫颈癌 (250)
259. 为什么要重视早期发现卵巢肿瘤 (251)
260. 子宫内膜癌是怎样发生的 (252)
261. 更年期女性为何易发冠心病 (253)
262. 更年期女性应如何防治肩关节周围炎 (255)
263. 更年期女性应如何防治更年期综合征 (256)



- 264. 怎样防治家庭主妇综合征 (257)
- 265. 为什么绝经不是女性性欲的中止 (257)
- 266. 子宫切除的女性还能过性生活吗 (258)
- 267. 更年期女性如何保持性器官卫生 (259)
- 268. 什么是更年期女性“性紧迫感” (259)
- 269. 影响更年期女性性生活的因素有哪些 (260)
- 270. 为什么更年期夫妻的和谐性生活有益健康 (261)
- 271. 绝经期女性为什么要避孕 (262)
- 272. 如何以积极的态度度过更年期 (262)
- 273. 女职工应怎样安排好退休后的生活 (264)
- 274. 怎样才是更年期女性的良好生活习惯 (265)
- 275. 更年期女性吃哪些食物较适宜 (266)
- 276. 中老年女性怎样防止皮肤的老化 如何推迟皱纹
的出现 (268)
- 277. 如何避免更年期夫妇间的感情不和 (269)
- 278. 更年期女性应如何正确使用雌激素 (270)
- 279. 中年女性做怎样的保健操更有益 (270)
- 280. 更年期以后的女性为什么要定期做妇科普查 (277)

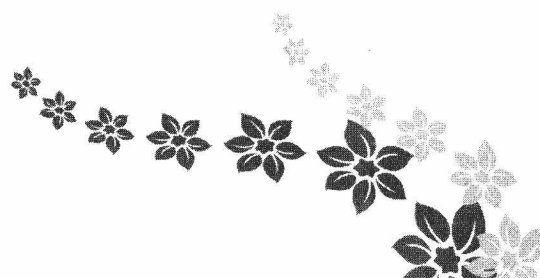
❀❀ 七、老年期 ❀❀

- 281. 老年女性有什么生理特点 (279)
- 282. 老年女性的饭食应有什么特点 (279)
- 283. 老年女性为什么不宜多吃甜食 (280)
- 284. 老年女性长期吃素对健康为什么不利 (281)
- 285. 老年女性为什么不要多饮咖啡 (281)
- 286. 老年女性为什么不要染发 (282)
- 287. 老年女性应该怎样做好老年期卫生 (282)
- 288. 老年女性还有性的要求吗 (283)
- 289. 老年女性为什么易发生皮肤瘙痒 (283)
- 290. 为什么有些老年女性绝经后会有阴道流血 (284)
- 291. 老年性阴道炎是怎么回事 如何防治 (284)
- 292. 老年女性如何防治尿失禁 (285)

293. 老年女性为什么会发生子宫脱垂	(286)
294. 老年女性外阴变白是怎么回事	(287)
295. 老年女性为什么不要忽视外阴部长肿块	(287)
296. 老年女性过性生活时发生出血怎么办	(288)
297. 造成老年女性性功能障碍的常见原因有哪些	(288)
298. 老年女性再婚后发生性高潮障碍怎么办	(289)
299. 老年女性胆固醇过低的原因是什么	(290)
300. 老年女性用药应注意哪些事项	(291)
301. 老年女性为什么忌盲目使用洗必泰阴道栓	(292)



一、女性生理



1. 女性生殖器官包括哪些部分 它们的生理作用是什么

男女性别的根本标志是生殖器官的结构不同。讲女性的卫生保健，就必须了解女性生殖器官的特点。

女性生殖器官包括外生殖器与内生殖器两部分，外生殖器即外阴；内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。

(1) 外生殖器（外阴）。就是耻骨联合至会阴及两侧大腿根部内侧之间所显露的部分（图1）。这一部分还包括：

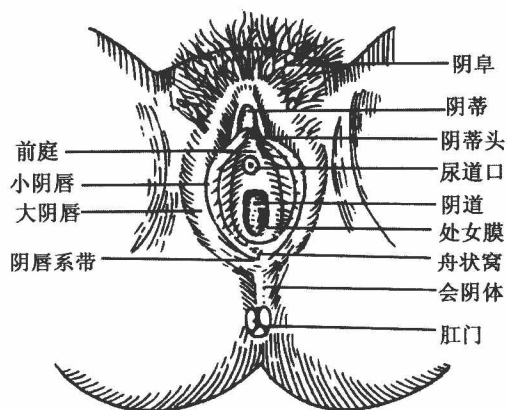


图1 女性外生殖器

阴阜 位于外阴部最上方，耻骨联合前，是一块隆起的脂肪垫。青春期开始后，阴阜表面最早长出阴毛，并呈尖端向下的倒三角形分布。

大阴唇 位于两大腿根部内侧的一对隆起的皮肤皱襞，上方连着阴阜，下方连着会阴部。表层呈黑褐色，青春期开始长出阴毛。皮层内含有大量的脂肪组织和弹性纤维，并含有丰富的静脉丛、淋巴管和神经，损伤后易引起出血和血肿。每侧大阴唇的基底部都有腺体组织，性兴奋时能分泌液体滑润外阴。未婚女性的