

# 女性 焦点 健康

连仲元

主编

人民体育出版社



- 肤如凝脂的奥秘
- 少女的自然风韵
- 经期怪病种种
- 性爱使女性别具风姿
- 同床共枕情谊浓

# 女性健康焦点

连仲元 主编

连仲元 何俊英 曹占果  
种兰仿 庞志宏 刘彦玲 编著  
郭爱菊 关杰 王云

人民体育出版社

CAEHS

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

女性健康焦点/连仲元主编;何俊英等编. —北京:人民体育出版社, 1996

ISBN 7-5009-1289-7

I. 女… II. ①连… ②何… III. 女性—保健—普及读物  
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 00140 号

女性健康焦点

---

人民体育出版社出版发行  
四川省自然资源研究所印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 毫米 32 开本 10.25 印张 240 千字  
1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷  
印数:1-10000 册

\*

ISBN 7-5009-1289-7/G·1195

---

定价:13.80 元

## 序

陈仲舜

随着改革开放和两个文明建设的快速发展,人们的生活节奏和生活质量普遍提高,健康观念和对健康生活的需求已有了较高的品味。

如果说过去,只要有个健康的身体就足矣,而如今情况大不一样;即人们普遍知道,健康的含义已经不单纯包括一个身躯,而是更广泛地包括他(她)的生理、心理,乃至健美、仪态、风采及社会适应的全部。这就是所谓医学模式的转变。

当女性患有疾病须诊治时,医生不仅要时刻注意到她们的生理、心理与社会状态,患者自己也该将个人心理、社会因素存在的问题,如实向医生陈述。一般情况下,谁为医生提供诊断信息多(尤其是心理、社会方面的信息),谁便会得到更为及时的治疗并早日康复。

过去,我国医学界出版的医学书籍中,大多是遵循传统的观念,系统地介绍某疾病之发生、发展、预后、转归等。为改变这种“过于专业”的情况,就要求作者能从新的医学模式出发,去科学地介绍健康防病的知识,使读者在理解有关病因病理的同时,也能懂得心理和社会因素对疾病的影响。

连仲元先生主编的《女性健康焦点》恰好符合上述精神。该书

与其它妇科书不同，它从实用性出发，就妇女三个不同年龄段常发生的生理、心理与社会适应方面的障碍，做了深入浅出的描述和讲解，以使读者抓住问题的核心，并从中认识和掌握消除疾患的途径和方法。

再者，当今所说的健康是健与美有机结合的高品质的健康观念。特别是女性，不只满足于心理的平衡稳定，还要满足于更高层次的健与美的需求。于是，美容美发、美的仪态和风采，同健康便不可分割了。故此，此书充分反映了女性健康三步曲，即以青春、婚育、金秋“三步曲”为框架，据悉，这个构思是编辑创意的，确是独具匠心。

在本书的青春篇中，作者用大量篇幅揭示了少女生理、心理和健美问题，也阐述了女性青春期疾病的防治；在婚育篇中则涉及性与婚姻、怀孕与生育，浓墨重彩地谈到化妆美容与妇女病的防治。使读者沿着青春的脚步逐渐走向成熟，掌握了从少女到少妇的美容扮靓到各种常见病的防治知识，也弄懂了婚育的奥秘和健康的婚姻生活。

本书“第三步曲”是金秋篇，写了更年和老年妇女的健康与风采问题，作者把重点放在“女性更年期”是很恰当的。更年期固然被喻为女性的“第二青春”，但这第二青春同样是风雨多变的季节。因为，当今妇女社会地位和经济地位普遍提高，她们的人生观和价值观也有所升华，虽然金秋更年如枫叶正红，但毕竟青春已逝，来自家庭、社会的压力，以及更年期和老年特有的病症也会接踵而来。故作者提示更年期妇女注意防病保健，可谓雪中送炭。

连仲元医师从事临床及科普创作工作30余年，在全国许多报刊上发表作品近2000篇。尤其是近几年来，已出版了五本书籍，受到读者的好评。连仲元医师撰写的文章应时，文笔流畅，风采别具一格。我与连医师的结识，是在“以文会友”的基础上建立的。

我赞赏他孜孜不倦刻苦读书的精神，也钦佩他几十年如一日不停地构思佳作。

《女性健康焦点》是他编著的第七本力作，希望它早日问世，以飨读者。当然，我们更希望他笔耕不辍，有更新、更好、更贴近生活的作品献给广大读者，相信他不会辜负社会和广大读者的厚望。愿不久的将来，看到《女性健康焦点》。谨祝他事业辉煌，笔运亨通！

## 前 言

连仲元

女人不是月亮，但比月亮更皎洁；女人不是太阳，却比太阳更温柔，女性是迷人的童话。世上若无女性，人类无从繁衍，社会也不复存在，大千世界将失去光彩和辉煌。

女性是伟大的，女人是家庭的主宰和中坚。女人婚前委实可爱，因为她纯洁、执著；婚后又别具风情，因为她对幸福充满了憧憬与神往；做了母亲尤为神圣与可敬，因为她对丈夫、对儿女、对家庭，倾注了一片温情和爱心。

然而，女性的一生又将受到多种因素的困扰。女人关心自己，男人更关心女人。为此，笔者通过三篇10余的笔墨，阐述了女性一生中最关切的生理、心理和常见病的防治知识，较系统地介绍了女性性科学和孕育的奥秘，并涉猎了有关化妆、健美、仪态、风采等热点话题及更年期防病保健知识。我们将这本书献给不同年龄阶段、不同层次、不同职业的女性以及一切关心爱慕女性的人们，愿它与你相伴终身。

本书在编撰过程中，融入了笔者30余年的临床经验和博览群书之精华，并参阅和引用了有关妇科、性医学、医学、美学等最新资料，在此向有关专家、学者表示感谢。在编写过程中，承蒙中华医学会天津分会、科普作家协会医学专业委员会、医院妇产科有关专

家、教授的热情指导和修正，全国著名心理学教授、天津心理教授咨询电话台主持人陈仲舜先生为本书作序，在此一并致以衷心的感谢。

本书所涉及的内容十分丰富，但由于容量及写作水平所限，不可能将女性健康焦点问题一一列入。挂一漏万甚至谬误之处也在所允免，诚望读者谅解，敬请广大读者、医学界、美学界同仁及科普界笔友批评指正。



## 目 录

## 青春篇

第一章 生理与心理.....	(3)
1. 女性生殖器官概述 .....	(3)
2. “初潮”前后 .....	(6)
3. 月经来潮的背后 .....	(7)
4. 话说“十女九带” .....	(9)
5. 阴道探幽 .....	(11)
6. 子宫探秘 .....	(12)
7. 卵巢的生理功能 .....	(14)
8. 输卵管的生理功能 .....	(16)
9. 乳房的生理功能 .....	(17)
10. 肤如凝脂的奥秘 .....	(20)
11. 青春期心理卫生 .....	(21)
12. 少女思春与“春梦” .....	(22)
13. 月朦胧, 性朦胧 .....	(23)
14. 话说少女自慰 .....	(24)
15. 姑娘说话为何娇美动听 .....	(26)
16. 如何保持心理健康 .....	(28)

<b>第二章 健美与风采</b> .....	(30)
1. 少女扮靓要突出自然美 .....	(30)
2. 姑娘如何巧扮靓 .....	(31)
3. 美肌的源泉——水 .....	(32)
4. 营养与健美 .....	(34)
5. 形体健美在于锻炼 .....	(36)
6. 养成健康的生活习惯 .....	(38)
7. 跳舞有益女子健美 .....	(39)
8. 游泳造就形体美 .....	(40)
9. 瘦女子如何使形体丰满 .....	(41)
10. 颈部健美保养 .....	(43)
11. 胸部健美锻炼 .....	(44)
12. 腹部健美锻炼 .....	(46)
13. 腰部健美锻炼 .....	(47)
14. 臀部健美锻炼 .....	(49)
15. 腿部健美锻炼 .....	(51)
16. 少女的自然风韵 .....	(53)
17. 羞涩之美 .....	(54)
18. 女性仪态、气质和风采 .....	(56)
<b>第三章 疾病防治</b> .....	(58)
1. 与姑娘谈痛经 .....	(58)
2. “室女闭经”纵横谈 .....	(60)
3. 月经的“倒行”与“逆施” .....	(62)
4. 经前期紧张症 .....	(64)
5. 青春期功能性子宫出血 .....	(66)
6. 与月经有关的疼痛 .....	(68)
7. 经期“怪病”种种 .....	(70)

- 8. 女子性早熟 ..... (72)
- 9. 青春迟来性晚熟 ..... (75)
- 10. 子宫畸形种种 ..... (77)
- 11. “石女”能结婚生育吗? ..... (79)
- 12. 姑娘易患的几种阴道炎 ..... (82)
- 13. 多毛症的原因与脱毛法 ..... (84)
- 14. 青春蕾的防与治 ..... (85)
- 15. 青春期厌食症 ..... (87)
- 16. 青春期心动过速 ..... (88)
- 17. 青春期高血压与低血压 ..... (90)
- 18. 女子功能性低热 ..... (92)

### 婚 育 篇

- 第四章 恋爱·婚姻..... (97)
  - 1. 恋爱年龄 ..... (97)
  - 2. 求偶婚配的最佳选择 ..... (98)
  - 3. 选郎何必论身高 ..... (101)
  - 4. 在广泛的交往中寻觅知音 ..... (103)
  - 5. 如何向意中人表示爱意 ..... (104)
  - 6. 如何对待热恋中的情人 ..... (105)
  - 7. 恋爱多久结婚才合适 ..... (106)
  - 8. 爱情——人生之旅的乐章 ..... (108)
  - 9. 爱情中的审美直觉 ..... (110)
  - 10. 爱的选择与爱情专一 ..... (112)
  - 11. 爱情的表达:含蓄与直率 ..... (113)
  - 12. 爱情中的“皮克马利翁”效应 ..... (114)
  - 13. 克服恋爱中的“心理眩晕” ..... (116)

13. 把握热恋时的性冲动 .....	(117)
14. 婚前健康检查 .....	(119)
<b>第五章 性生活夜话</b> .....	<b>(122)</b>
1. 做新娘的心理准备 .....	(122)
2. 温馨浪漫的新婚之夜 .....	(123)
3. 性本能的生理基础 .....	(125)
4. 人体的性反应周期 .....	(127)
5. 女性的“性感带” .....	(128)
6. 女性对性高潮的体验 .....	(130)
7. 性爱使女性别具风韵 .....	(132)
8. “洞房意外”不可大意 .....	(133)
9. 如何克服女性性高潮障碍 .....	(136)
10. 女性性冷淡的矫治 .....	(138)
11. 新婚如何避孕 .....	(139)
12. 哪些妇女不宜服用避孕药 .....	(142)
13. 新婚蜜月话食补 .....	(143)
14. 同床共枕情谊浓 .....	(145)
<b>第六章 怀孕与生育</b> .....	<b>(147)</b>
1. 最佳孕育年龄与受孕时机 .....	(147)
2. 精卵结合始成孕 .....	(149)
3. 生男生女能随心所欲吗? .....	(150)
4. 胎教与优生 .....	(151)
5. 胎动与胎儿监护 .....	(153)
6. 孕妇的膳食与营养 .....	(155)
7. 围产期的生活保健 .....	(156)
8. 妊娠期的洗浴卫生 .....	(156)
9. 孕期谨防病毒感染 .....	(159)

10. 警惕危险的胎孕 .....	(162)
11. 迎接小宝宝的降生 .....	(164)
12. 过期妊娠与引产 .....	(167)
13. 难产及其对策 .....	(168)
14. 如何对待产后恶露 .....	(170)
15. 产后的卫生保健 .....	(172)
16. 母乳, 优育的源泉 .....	(174)
17. 不育症可医治 .....	(176)
<b>第七章 美容与风采</b> .....	<b>(180)</b>
1. 俏丽妩媚新娘妆 .....	(180)
2. 职业女性如何扮靓 .....	(182)
3. 社交场合的美容化妆 .....	(184)
4. 让缕缕幽香增添魅力 .....	(185)
5. 女性气质与个性的风采 .....	(187)
6. 款款轻盈步态美 .....	(188)
7. 温柔——永恒的“女人味” .....	(190)
8. 魅力靠自信塑造 .....	(192)
9. 妻子怎样增添自身的魅力 .....	(193)
10. 女人是一本看不完的书 .....	(195)
11. 现代女性美的底蕴 .....	(197)
12. 重塑你的美貌 .....	(199)
13. 眼妆扮靓, 美化“心灵之窗” .....	(201)
14. 不要忽视颈部美容 .....	(203)
15. 佩带首饰的艺术 .....	(205)
16. 头饰扮靓添风采 .....	(207)
17. 女士形象自我塑造 .....	(208)
<b>第八章 疾病防治</b> .....	<b>(211)</b>

1. 尿路感染 ..... (211)
2. 子宫颈炎 ..... (213)
3. 盆腔炎 ..... (215)
4. 盆腔静脉曲张综合征 ..... (218)
5. 附件炎 ..... (220)
6. 子宫内膜异位症 ..... (222)
7. 子宫后倾与侧屈 ..... (225)
8. 输卵管炎及防治 ..... (226)
9. 输卵管闭塞与复通 ..... (228)
10. 前庭大腺炎与巴氏腺囊肿 ..... (231)
11. 女阴瘙痒症 ..... (233)
12. 外阴炎的防与治 ..... (235)
13. 羞于启齿的阴蒂疾患 ..... (237)
14. 与性传播感染的几种阴道炎 ..... (239)
15. 乳房疾病 ..... (242)
16. 乳头杂症面面观 ..... (245)
17. 胸闷气短缘何故 ..... (247)
18. 女性贫血知多少 ..... (250)
19. 女性易患的几种结核病 ..... (253)
20. 女性痔疮的苦衷 ..... (255)
21. 妊娠高血压综合征 ..... (257)

### 金 秋 篇

- 第九章 迎接女性“第二个春天” ..... (263)
  1. 绝经前后是多事之秋 ..... (263)
  2. 平安度过更年期 ..... (265)
  3. 更年期的饮食调节 ..... (267)

4. 更年期妇女的性保健 .....	(268)
5. 更年期妇女防肥胖 .....	(270)
6. “黑色食品”可延缓衰老 .....	(272)
7. 减少皱纹,推迟皮肤的老化 .....	(274)
8. 延缓绝经年龄,当可秋日增辉 .....	(276)
9. 妆扮出你的金秋风韵 .....	(278)
10. 穿出时代风采 .....	(279)
11. “老来俏”有益身心健康 .....	(280)
12. 居室环境与健康长寿 .....	(282)
13. 愉快乐观度金秋 .....	(283)
<b>第十章 疾病防治</b> .....	<b>(285)</b>
1. 更年期综合征 .....	(285)
2. 更年期忧郁症 .....	(286)
3. 更年期潮热 .....	(287)
4. 更年期外阴瘙痒 .....	(288)
5. 绝经后阴道出血警惕“倒开花” .....	(290)
6. 更年期皮肤病变 .....	(292)
7. 子宫脱垂 .....	(294)
8. 子宫肌瘤 .....	(296)
9. 子宫颈癌 .....	(298)
10. 子宫体癌(子宫内膜癌) .....	(299)
11. 卵巢肿瘤 .....	(300)
12. 乳腺癌 .....	(302)
13. 外阴癌 .....	(302)
14. 老年性阴道炎 .....	(304)
15. 骨质疏松症 .....	(306)
16. 失伴与“空巢”综合征 .....	(308)

青 春 篇



