

解读女性

女性自然生活手册

Nu xing zi ran sheng huo shou ce

健康密码

刘静◎编

房事问题——
阴道松弛怎么办
女性心理保健知识



完全健康调适

月经是如何形成的

女性疾病与治疗秘方

珠海出版社

解读女性健康密码

刘静 编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) / 数据

女性自然生活手册/刘静编

ISBN 7-80607-532-1/C·23 ¥85.00 元

I 女…

II 刘…

III 文教-社科-中国

IV C913.4

女性自然生活手册

作 者 ■ 刘静

责任编辑 ■ 罗立群

封面设计 ■ 杨超

出版发行 ● 珠海出版社

联系电话 ● 0756-3331403

印 刷 ▲ 番禺市印刷厂

开 本 ▲ 850 × 1168mm 1/32

印 张 ▲ 50 字数 ▲ 1000 千字

版 次 ▲ 1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数 ▲ 1 - 5000 册

ISBN 7-80607-532-1/C·23

定 价 ▲ 85.00 元 (本册定价: 17.00 元)

版权所有·翻印必究

目 录

..... 素五不补色染

..... “送月天” 湖林木溪静公什

..... 之因因的送月天

..... 中深宵以未因因心

..... 脉本本於代出早及

(40) 闻夫登只知意会成丑野心

(40) 前道持气时升对法

(22) **上 篇 细说生理解码**

(37) ？脚五不顺来登且回试

第 1 章 你的另一个伴侣——月经

(38) 事回一公惑县静登

1. 有关月经的知识..... (3)

 ●月经是如何形成的？..... (4)

2. 请注意自己的月经..... (7)

3. 生理期间的活动..... (8)

 ●最好不要游泳..... (8)

 ●能否行房？..... (9)

 ●不适合在经期行房的情况..... (10)

 ●生理期间行房，是否会增加罹患子宫颈癌的机会？..... (11)

4. 卫生棉垫与卫生棉条的利和弊..... (12)

 ●卫生棉垫..... (12)

 ●卫生棉条..... (12)

5. 月经为什么不来？..... (14)



- 染色体不正常 (14)
 - 什么情形才称做“无月经”? (15)
 - 无月经的原因多 (16)
 - 心理因素也有影响 (20)
 - 及早治疗终生幸福 (23)
6. 心理压力会造成月经失调 (24)
- 赶快找妇产科医师 (24)
7. 女性的黑暗时期——经前紧张 (25)
8. 为何月经来潮不止呢? (27)

第2章 周期性女人痛——经痛

1. 经痛是怎么一回事? (28)
2. 原发性经痛 (29)
3. 续发性经痛 (31)
4. 子宫内膜异位症 (33)
5. 哪些人容易得子宫内膜异位症? 及出现什么并发症? (34)
- 可能造成不孕症 (35)
6. 为什么会发生子宫内膜异位症? (36)
7. 如何预防子宫内膜异位症? (37)
- 怀孕可以抑制病情 (38)
8. 牵连甚广的盆腔炎 (39)
9. 感染盆腔炎的原因 (40)
10. 急、慢性盆腔炎 (41)
- 急性盆腔炎 (41)



- 慢性骨盆腔发炎 (42)
- 11. 人工流产可能造成骨盆腔发炎 (42)

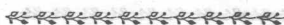
第3章 都是性惹的祸? ——白带

- 1. 白带是什么? 一定是白色吗? (44)
- 2. 为什么白带多? (45)
- 3. 请观察白带, 仔细描述 (47)
- 4. 白带是可以预防和根治的 (48)

第4章 生病的征兆——白带多

- 1. 子宫颈糜烂不是癌症 (51)
- 2. 治疗不难 (52)
- 3. 及早就医利根治 (53)
- 4. 白色念珠菌搔痒令人难忍 (54)
- 5. 白色念珠菌喜欢哪种女人? (55)
- 6. 念珠菌纠缠不清 (56)
- 7. 如何预防念珠菌再犯? (57)
- 8. 烦人的阴道滴虫感染 (58)
- 夫、妻都可能感染 (59)
- 9. 最常见的性病细菌——披衣菌 (60)
- 10. 妇女不孕的隐形杀手 (61)
- 11. 淋病是性病吗? (62)
- 妇女的冷面杀手 (64)
- 伤害输卵管 (65)



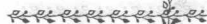


第5章 坐立难安——外阴部搔痒

1. 外阴搔痒原因多 (67)
2. 外阴搔痒的诊治 (69)
3. 疥疮 (71)
4. 阴毛长虱子 (73)

第6章 无后为大——不孕症

1. 结婚多久不怀孕才是“不孕”? (74)
2. 女性为什么会不孕? (75)
3. 检查输卵管是否畅通的方法 (77)
4. 基础体温会说话 (79)
 - 量基础体温注意事项 (79)
5. 不易治疗的不孕症 (80)
6. 可以矫正的不孕症 (82)
7. “同房试验”是什么? (84)
8. 同房试验不合怎么办? (85)
9. 已经生过孩子为何还会不孕? (86)
10. 堕胎后不受孕, 为什么? (87)
11. 口服避孕药会导致不孕吗? (88)
12. 为什么有奶水却老是不怀孕? (89)
 - 可到医院抽血化验再利用药物改善 (89)
 - 荷尔蒙检查 (90)
13. 子宫后屈或精液外流会不孕吗? (90)



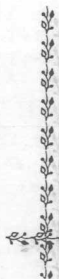
- 14. 切除一边卵巢后能怀孕吗? (92)
- 15. 用排卵药一定会生多胞胎吗? (93)
- 16. 腹腔镜术对不孕妇女的帮助 (94)
- 17. 腹腔镜不是治疗不孕的万灵丹 (95)
- 18. 试管婴儿与礼物婴儿 (96)
- 19. 哪些情况可做试管婴儿? (97)
- 20. 不孕症患者应耐心就医 (98)

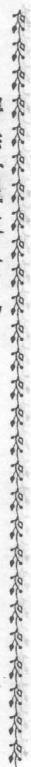
第7章 传宗接代的另一线希望——人工授孕

- 1. 人工授孕是什么? (101)
- 2. 配偶间的人工授孕 (102)
- 3. 非配偶间的人工授孕 (104)
- 4. 人工受孕一定会成功吗? (105)
- 5. 温度太高与过度紧张会使男性不孕 (107)
- 6. 如果先生没有精虫 (107)
- 7. 精子从哪里来? (108)

第8章 房事问题——阴道松弛

- 1. 阴道太松会影响婚姻吗? (110)
- 2. 阴道整形手术也有危险 (111)
- 3. 阴道收缩运动可能有效 (112)



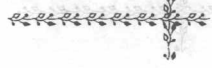


(99)
(98)
第9章 几家欢乐几家愁——怀孕试验

- 1. “好朋友”没来，怀孕了吗？ (114)
- 2. 为何月经过期去检验却没怀孕？ (115)
- 3. 怀孕试验太敏感有缺点 (116)
- (79)
(80)

第10章 三思而后行——人工流产

- 1. 月经规则术、子宫内膜搔刮术是人工流产吗？ (118)
- 2. 怀孕三个月以上的人工流产并发症多 (119)
- 3. 人工流产的危险 (120)
 - 麻醉本身的危险性 (120)
 - 手术后遗症 (121)
- 4. 对宫外孕无能为力 (124)
- 5. 可怕的葡萄胎、绒毛膜癌 (125)
- 6. 双胞胎怀孕要作几次人工流产？ (126)
- 7. 手术前最好先验 RH 血型 (127)
- 8. 一些错误的观念 (128)
 - 做过三次人工流产以后就无法再怀孕 (128)
 - 一次人工流产像生一次孩子一样，必须进补坐月子 (128)
- (10) (128)
- (11) ●早期怀孕可以用催经针将胎儿催出子宫外 (128)
- (12) ●震动可使胎儿流掉 (129)
 - 人工流产后暂不会怀孕，可以不必避孕 (129)
- 9. 在何种情况下施行人工流产？ (129)
- 10. 手术前注意事项 (130)



11. 人工流产后的保养 (131)

(149)

(150)

(152)

第 11 章 职业妇女的通病——膀胱炎

1. 一次膀胱炎，终身膀胱炎 (133)

2. 新婚行房老想上厕所，怎么办？ (134)

(151)

(156)

(158)

(159)

(161)

(163)

(169)

下 篇 完 全 健 康 调 适

第 1 章 岁月流逝 青春永驻

——女性的年龄与寿命

1. 长寿的七个要领 (140)

 ● 注意你的身体 (140)

 ● 随年龄增长继续保持不断增长的活力与耐力

 (141)

 ● 保持健康的性生活 (141)

 ● 保持生活方式的年轻化 (141)

 ● 尽量延缓衰老 (142)

 ● 坚持健康的日常生活 (142)

 ● 决不使自己变得懒散 (142)

2. 女性的预期寿命瑞比以往任何时候都长 (143)

3. 长寿潜力测试 (145)

4. 实际年龄与生理年龄 (148)



5. 性与年龄	(149)
● 如何保持性活力	(149)
● 交流的魔力	(150)
● 走出性的误区	(152)
● 女人的四季人生	(154)
6. 一位百岁老妇的简介	(154)
● 亲戚和朋友的支持的重要性	(156)
● 保持一定压力, 但要避免苦恼	(156)
7. 长寿的秘密	(158)
● 在你的生活中创造获得支持的条件	(159)
● 养成负责的态度	(159)
● 降低自己的血压	(163)
8. 生活方式十项规划	(165)

第 2 章 着白施朱 把美留住

——关于女性美容保健

1. 怎样保养皮肤?	(167)
2. 皮肤需要的营养物质有哪些?	(168)
3. 哪些天然食品可提供皮肤所需的营养物质?	(170)
4. 中医面部按摩美容的主要穴位有哪些?	(172)
5. 怎样进行中国式按摩美容?	(172)
6. 怎样进行欧美式按摩美容?	(173)
7. 面部按摩美容的技巧有哪些?	(175)
8. 什么是面部薰蒸美容法?	(176)
9. 什么是中医蒸气浴面疗法?	(176)



10. 什么是面膜美容法?	(177)
11. 面膜的种类有哪些?	(177)
12. 什么是倒模面膜?	(178)
13. 什么是护肤品美容法?	(178)
14. 什么是食品美容法?	(178)
15. 什么是蔬菜美容法?	(179)
16. 什么是水果美容法?	(179)
17. 什么是蜂蜜美容法?	(179)
18. 什么是牛奶美容法?	(180)
19. 什么是花粉美容法?	(180)
20. 什么是茶叶美容法?	(180)
21. 什么是醋的美容法?	(180)
22. 什么是丝瓜水美容法?	(181)
23. 什么是针灸美容法?	(181)
24. 什么是气功穴位美容法?	(181)
25. 什么是激光美容法?	(182)
26. 慈禧太后用什么方法来美容?	(182)
27. 什么是中医美容法?	(183)
28. 中药美容剂有哪些?	(185)

(905)

美容养颜

(015)

美容养颜

(115)

美容养颜

(215)

美容养颜

第3章 全力呵护 战胜病魔

——女性疾病与治疗秘方

1. 乳房的疾病	(189)
(1) ●急性瘀滞性乳腺炎	(189)
(2) ●急性化脓性乳腺炎 (授乳性乳腺炎)	(190)



- ① 乳腺症..... (190)
- ① 乳腺纤维腺肿..... (191)
- ① 乳癌..... (191)
2. 皮肤的疾病..... (193)
- ① 青春痘..... (193)
- ① 褐斑、雀斑..... (194)
- ① 黑积病(女子颜面黑皮症)..... (195)
- ① 破裂、冻伤..... (196)
- ① 皮肤发炎(接触性皮炎)..... (197)
- ① 荨麻疹..... (198)
- ① 湿疹..... (198)
- ① 主妇湿疹..... (199)
- ① 进行性指掌角皮症..... (200)
3. 其他的疾病和异常..... (201)
- ① 肥胖和太瘦..... (201)
- ① 冰冷症..... (204)
- ① 贫血..... (205)
- ① 目眩..... (206)
- ① 低血压症..... (207)
- 高血压症..... (209)
- 糖尿病..... (210)
- 淋病..... (211)
- 梅毒..... (212)
- ① 痔疮..... (214)
4. 女性常见病治疗秘方..... (215)
- ① 闭经..... (215)



(21)	●逆经	(218)
(21)	●经来腹痛	(218)
(21)	●瘦弱经少	(218)
(21)	●月经不调	(218)
(21)	●痛经	(219)
(21)	●盆腔炎	(221)
(21)	●阴道炎	(221)
(21)	●子宫颈炎	(223)
(21)	●带下病	(224)
(21)	●不孕症	(225)
	●阴痒	(227)
	●子宫肌瘤	(228)
	●子宫脱垂	(229)
	●习惯性流产	(230)
(21)	●先兆流产	(232)
(21)	●胎位不正	(233)
(21)	●妊娠咳嗽	(234)
(21)	●妊娠呕吐	(235)
(21)	●缺乳	(237)
(21)	●催乳	(238)
(21)	●回乳	(238)
(21)	●乳腺炎	(239)
(21)	●急性乳腺炎	(240)
(21)	●乳腺增生	(241)
(21)	●恶露不绝	(241)
(21)	●产后腹痛	(242)





(81) ● 胞衣不下	(243)
(81) ● 妇人水湿肿	(245)
(81) ● 孕妇跌打	(245)
(81) ● 妊娠阴道流血	(245)
(81) ● 崩漏	(246)
(13) ● 女人血崩	(247)
(13) ● 小产血崩	(247)
(83) ● 产后流血不止	(247)
(43) ● 性交阴道出血不止	(248)
(23) ● 房劳过度流红白液体，数十日不止	(248)

第4章 知情识性 调适情绪

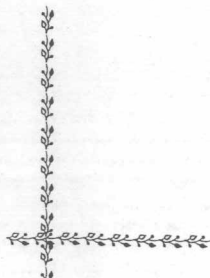
——关于女性心理健康保健知识

1. 正常女性的心理特征有哪些?	(249)
2. 女性心理健康的标准如何?	(251)
3. 少女的幻想有什么特点?	(258)
4. 女性的求偶心理如何?	(259)
5. 找恋人为何不要受影视的影响?	(260)
6. 你会被“光环作用”所迷惑吗?	(261)
7. 交友为什么要交“好”朋友?	(262)
8. 性道德包括哪些方面?	(262)
9. 为什么不可暗恋老师?	(263)
10. 如何克服害羞心理?	(264)
11. 女性宜存温柔心吗?	(265)
12. 知识女性为什么要学会自我放松?	(266)





13. 怎样以优良气质征服人? (266)
14. 哪些方法可以帮助入睡? (267)
15. 适度的紧张有益于身心健康吗? (269)
16. 女性性心理卫生包括哪些方面? (269)
17. 如何面对挫折? (272)
18. 女性恋爱心理卫生包括哪些内容? (278)
19. 女性失恋后如何保持心理卫生? (284)
20. 婚后女性心理卫生包括哪些内容? (286)
21. 歌唱能发泄情绪吗? (291)
22. 什么样的就餐气氛最好? (292)
23. 为什么要“爱屋及乌”? (293)
24. 你善于运用微笑吗? (294)
25. 如何装饰布置幽雅的居室? (295)
26. 女性为何要保持自尊自爱? (296)
27. 怎样保持乐观精神? (297)
28. 人到中年日过午吗? (298)
29. 中年知识妇女如何克服“心理与生理”的矛盾?
..... (298)
30. 中年女性怎样进行心理保健? (299)
31. 如何判断心理是否老化? (300)
32. 更年期怎样保持心理卫生? (302)



上 篇

细

说

生

理

解

码