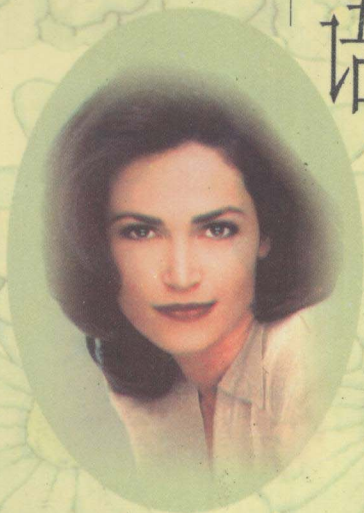


女

人
隱

語



勇士兔讀

吉林
人民出版社

女人隐语

(上)

《时代姐妹》杂志社 编



吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

女人隐语 (上、下)

编者 《时代姐妹》杂志社
责任编辑 迪梅 封面设计 张迅
责任校对 王炳顺 李艳萍 版式设计 晓君

出版者 吉林人民出版社
(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)
发行者 吉林人民出版社
印刷者 长春市第九印刷厂

开本 850×1168 1/32
印张 17.5
字数 310 千字
版次 1998 年 10 月第 1 版
印次 1998 年 10 月第 1 次印刷
印数 1—5 000 套

标准书号 ISBN 7-206-03027-0/I·143
定 价 29.80 元 (上、下)

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

目 录

让胸脯高高地挺起来

你的烦恼是我的牵挂	1
你对“好朋友”认知多少	5
女孩儿，大夫对你说	8
别让白带来叩门	11
你是否怀孕了	13
女孩儿意外怀孕该如何善后	16
让胸脯高高地挺起来	20
你能解决胸部的困扰吗	22
年轻女性，想知道吗	25
未婚女性如何排解性压力	28
沉迷于自慰的误区	31
女孩儿，当你遭到强暴时	35

轻松走过待嫁这座桥

女孩儿，如何应付那束目光	39
男友开始批评你时意味着什么	42
初次约会，你会犯这样的错误吗	44
第一次约会的五大禁忌	48
一见钟情可靠吗	53

女孩儿，怎样才能被人爱	58
恋爱中女性如何巧用颜色	61
学会寻找爱人	63
牵住他凝视的目光	67
悄悄地捕获他的心	70
在男友面前这样“电”才更足	72
如何接近喜欢的他	75
别让“缘分”从身边溜走	78
如何鉴别“白马王子”	82
如何找到自己的真爱	85
你的男友将来能否做合格的丈夫	89
轻松走过待嫁这座桥	94
有一种女孩儿要小心	98
姐妹着装莫太“露”	99
如何识破男人的谎言	101
绝对不可以对男人说的话	103
差劲男友“风云榜”	105
千万嫁不得的男人	107
绝对不能对男友做的事	109
如何辨识令你着迷的坏男人	111
透视男人的十面镜	115
不爱，你要说出口	122
如何甩掉不合格的情人	126
从恋爱到结婚的心灵工程	131
自恋，可增加自信和吸引力	134
独行的日子也从容	137

永恒的情话	
接吻，女人应该更懂得	142
女人被爱也有技巧	146
留一个空间给自己	150
女人贴心的呵护	153
你的爱情过火了	155
让心中的野百合悄悄绽放	158
男人渴慕什么	163
别再为他伤心	167
重拾旧爱如何做到	169
情人的“死穴”在哪里	173
在丈夫面前哪些隐私应该保留	178
如何唤醒丈夫冬眠的柔情	181
你了解自己的枕边人吗(一)	186
你了解自己的枕边人吗(二)	191
知识女性与丈夫沟通的秘诀	195
女人，初为人母时你应当知道	199
面对男人的谎言	203
亲爱的，你又吃醋了	207
女人，要张扬你的媚气	211
女人，你要找回男人的心	213
婚后，你是否变得令人生厌	217
丈夫是否有外遇	221
做女人的小谋略	224

重要的，是学会疼爱自己	225
怎样才能牵手一生	227
好太太，妙在欣赏自己的丈夫	229
永恒的情话	232
仅有爱是不够的	236
使爱情更美满的“谎言”	240
让温情化解千千结	245

让胸脯高高地挺起来

你的烦恼是我的牵挂

晓雅经常收到年轻女性的来信，询问一些困扰自己的生理方面的问题，晓雅觉得有些问题是女性成长期的自然现象，但有些则应咨询妇科医生，及早诊疗。一般来说，女性除了月事的烦恼，生殖器官也非常容易产生毛病。因此，应从重视自己的生理异常现象开始，千万不能因羞于启齿而误了大事。其实做一个健康的女人本身就是一种积极的人生态度，所以晓雅诚恳地请朋友们记住：你的烦恼是我的牵挂。

我今年已15岁了，暑假过后就要升上高一，我的同学几乎每个人都已经来月经了，而我至今仍无任何消息，真怕自己以后不能变成女人……

初潮年龄一般约为13岁左右，而11岁至15岁期间第一次来月经都属于少女来经的正常范围。若是家中有人患过小儿结核或自己患过此病，都很有

可能在不知不覺的情況下感染上所謂的幼兒結核性子宮內膜炎。如果真得了此病，子宮內膜因而受傷，形成無月經現象，這時就應得到婦科醫生的幫助了。

但只要健康情形良好，無任何異狀發生，則不必太過擔心，你現在應該以輕鬆的心情，靜待它的來臨，否則精神上的焦慮，反而影響內分泌腺的正常，使初潮時間延緩。相信如果一切正常，“它”應該隨時會向你報到。

我的月經很不正常，媽媽陪我到醫院檢查後，醫生斷定是子宮後屈，而且婚後不易受孕，我很煩惱，不知道這是什麼病症，也不知道該不該和男友說？

子宮後屈又稱子宮後轉症，特征是子宮體傾向內腔，子宮頸與耻骨聯合相對，子宮體與子宮頸成一鈍角。子宮後屈有先天性的和後天性的。先天性是指子宮位置先天異常。後天性是因跳躍或舉重時，使骨盆底與衣壁肌肉弛緩，有時亦因為有些女孩喜歡穿緊身褲或束腰，導致子宮後屈。假如患了輸卵管炎、卵巢炎、骨盆腹膜炎或遺留癥痕收縮，牽動子宮，也會使其位置變形。

症狀不明顯屬輕症者，若過度後傾則屬重症者，患者的月經量過多或過少，除此以外會感覺疼痛，下腹不適，由於膀胱直腸受壓，大小便時也會感覺疼痛。婚後性交時感覺疼痛，而對性事失去樂趣，難以受孕。治療子宮後屈需先找出子宮位置失

常的原因，凭借手术治疗，或用子宫托矫正器，这些疗法须由专科医生进行。关于是否应和男友说则应视情况而定，假如男友非常体贴你，爱你，我想他会陪你一起去医院治疗的。

前一段时间，我到医院做妊娠检查，却发现子宫里有个肌瘤，我真担心会因为肌瘤而导致不孕或流产。如果那样的话，有预防的方法吗？

有不少女性因为妊娠检查才发现肌瘤，有些是观察肌瘤的情形，直到产后再决定是否予以切除。不管怎样，子宫肌瘤对妊娠和生产都是很麻烦的，假如发现肌瘤的话，某些情况应在妊娠之前摘除，这是预防对生产产生影响的最好方法；此外，过了25岁以后，或者结婚以后，应接受子宫、癌症检诊；不过，即使发现子宫肌瘤，也没有必要急着进行手术，务必要慎重考虑自己何时做手术最佳。如果你是进行留下子宫的部分摘除术，在妊娠、生产方面，应相当注意，有时须采取剖腹产手术，因为如果自然分娩，子宫手术部位恐怕会破裂，母体会因此有生命危险。

总之，子宫对女性而言，不管其在生理上或是精神上，皆为重要的部分，所以，在考虑是否进行手术前要慎重，千万不可草率行事。

我已经有了一个孩子，胸部在婚前还可以，可生了孩子后竟变小了，而且妊娠纹一直都没下去，怎么回事？

大部分人都误以为生产后，胸部会更丰满，事

实不然。除非给孩子哺乳，否则胸部在产后都会稍稍萎缩。注意增加营养及运动，可以使胸部保持结实和丰满，这是自我丰胸的好方法。

妊娠纹在产后数年会慢慢变淡、变白，但想叫它消失无痕是很难的，在产前保养以防它出现，效果较佳。

我今年24岁，未婚，近一年来在每次月经要来的时候，都会在脸上长出很多痘子，手和脚也感到冰凉，整个人的情绪也都不对了，我是不是有毛病了？

月经前的状况依每个人的体质而有所不同，有些人的症状较为轻微，有些人则会产生强烈痛苦感，一般我们将它称为“月经前紧张症”。一般常见经前状态，有焦躁、头疼、便秘、乳房肿胀、浮肿等。此外，也与个人精神上的压力有关。这些症状，通常是在月经过后便会自动消失，若是一年365天都会有这种症状，就可能隐藏着其他疾病，必须接受医生的检查了。

你可以试着将心情适度地放松，在每个月的月经来临前，试着以委婉的方式告诉男友，请他体谅你；并且不要太过劳累，有充足的睡眠加上适当的运动，并服用一些维生素A、E，尽量维持正常的作息时问，相信一定会减缓经前紧张的症候。

(晓阳)

你对“好朋友”认知多少

假如你明白下面的这些，就会获得更正确和完整的生理常识，并给予自己最佳保护……

身为女孩，对每月如期而至的月经既忧且喜，忧虑的是它给日常生活起居带来了麻烦；欣喜的是它标志着你逐渐成为一个成熟的女孩。但是面对这个生理上的好朋友，我们却常常有错误的认识，以致于不能给自己提供最佳保护。那么，你是否曾有过下面的迷惑呢？

月经来潮时，这些感觉是否正常？

“好朋友”拜访的前后，你变得情绪化，比平常嗜睡，且食欲突然旺盛起来。这可能是你未曾料到的，也令你担心。事实上，因为女性在经期产生的卵巢类固醇，会影响脑部控制食欲和情绪的中枢，所以这些症状都是正常的。而最好的应对方法是：定期运动，控制饮食，感觉疲惫时就及时休息。

月经来潮期间仍然可以游泳吗？

以前人们以为水会进入阴道内，进而将有毒的物质带入子宫，这是错误的观念。纽约大学医学院一位教授说：“无论是否出血，水都不可能流入阴道内，况且排经只是排出没有受精的卵子附着壁，而不是有毒的物质。”但有时，泳池里水的温度太低，会给正来月经的你带来不适，因此很多女孩儿都不愿这时去游泳。

你该如何补充月经期间流失的营养？

每次月经的失血量大约只有半杯左右，所以不至于会导致缺铁或缺钙的情形，每个人的体内仍有足够的生产量可以维持养分；此外，虽然医生也提到每天摄取多种维生素，可能对我们有帮助，但是若只有月经来时才吃，效果不大，更不会减少贫血的威胁，因此，我们应该“补在平时”。

怎样计算排卵期和经期？

应从月经来的第一天开始计算。如果从结束后才开始计算，你的排卵日及下次经期有可能延后。

经期较长（超过一星期）或出血量较多的女性容易患什么疾病？

可能患子宫癌、贫血、子宫粘膜异常等。因为一旦每个月流失过多的血，便很容易引起贫血。此外，根据研究表明，经期长或出血量大的人，患子宫粘膜异常的比例比一般女性高一倍。同时大量出血也是导致子宫癌的前兆之一，因此，出血量多的女性应定期去医院检查。

怎样减轻经期剧烈疼痛？

很多女孩儿为减轻疼痛采用了各种各样的办法，但经验表明，适量的运动是最好的方式之一。因为运动可以产生化学作用，对减轻疼痛、抑制子宫的收缩有很大的帮助。所以定期运动是必需的，不过，如果你平常不爱运动，反而会增加不适感。

初潮来得愈早，更年期也愈早吗？

这是错误的观念。根据各人的生理状况和身体状况，更年期的迟与早各不相同，而有些医生则认为，初潮来的愈早，更年期反而愈晚。

(淑文)

女孩儿，大夫对你说

青春期女孩能用性激素吗？

性激素包括雌激素、孕激素与雄激素。

随着科学的发展，人工合成的性激素很多，并用于避孕及治疗某些疾病。正常的青春期女孩，体内具有足够量的性激素以维持其生理功能。但有些女孩儿缺乏这些激素。例如青春期功能性子宫出血的女孩儿，体内虽有足够量的雌激素，但由于不排卵，没有黄体形成而缺乏孕激素，导致出血过多过久。这时，补充孕激素是治疗手段之一。还有的女孩由于先天性卵巢疾病或发育不良而缺乏雌激素，导致发育迟缓，第二性征不出现，生殖器官不发育等症状。此时，需要补充雌激素以替代治疗。但是无论缺乏哪一种性激素，都不能自己盲目滥用，一定要在医生指导下使用，否则会造成不良后果，如月经失调、子宫内膜病变等。

青春期女孩儿如有性生活，坏处是什么？

青春期女孩正处于生长发育过程，全身各系统尤其是生殖器官尚未完全发育成熟，这时如有性生

活，将是十分有害的。

(1)过早的性生活可造成生殖管道的损伤。青春期女孩儿的生殖器官发育尚不成熟，外阴及阴道均很娇嫩，阴道较短且阴道表面组织薄弱。如有性生活，可能造成处女膜的严重撕裂及阴道裂伤而发生大出血。

(2)过早的性生活可因妊娠而带来许多不良后果。青春期女孩儿常常缺乏避孕知识，在没有结婚的情况下，一旦怀孕，必须做人工流产。这时的人工流产手术，一定会给少女的思想增加压力，对手术后的恢复不利。有的人工流产手术后，月经不规则或永久不再生育，造成终身遗憾。如果不做人工流产而继续妊娠，也常常发生早产及难产，对母亲和小孩都有害。如果为了终止妊娠而用偏方打胎或到私人诊所堕胎，那是很危险的。从另一方面讲，未婚先孕在我们的国家被认为是不体面的事，对家庭及社会均带来不良影响。

(3)过早的性生活必然影响学习和工作的精力，这对本人、家庭和社会都不利。所以我们国家反对早恋，是对青少年的最大爱护，每个女孩儿都应该十分珍惜自己的青春与身体。

青春期女孩能服用避孕药吗？

多数避孕药是由雌激素与孕激素混合制成，其避孕机理是抑制下丘脑和垂体的分泌功能，使排卵停止，从而达到避孕目的。另一种是单纯的孕激素，它的避孕原理是改变子宫的状态，增加宫颈粘

液的粘稠度，使精子不易通过及受精卵不易在子宫腔内着床，因而用作探亲药。避孕药的种类很多，服用对象应是健康的生育年龄妇女。青春期女孩服用避孕药后，刚刚发育的神经内分泌系统功能可能被扰乱而引起长期不排卵或闭经，因而最好不用。

女孩儿刮宫会有什么不良后果？

刮宫术对于药物不能控制的青春期子宫出血不仅是治疗手段，更重要的也是诊断步骤之一。如果操作得当，不会对身体带来不良后果。有的女孩儿可能会在刮宫时因器械放入阴道时引起处女膜损伤，但这对身体并无不良影响，更不会对婚后的性生活及生育带来不良后果。反之，如果畏惧手术而拒绝必要的刮宫术，则会延误诊断及治疗，反而有害。这里要说明一点，女孩儿如因怀孕反复做人工流产刮宫术，其后果与功能性子宫出血的刮宫不一样，对身体是有害的。

（栖云）