



NVXING
JIANKANG 10 JIANG

健康10讲

武汉铁路局女职工委员会 编著

关注女职工生活 · 树立科学保健意识

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

NVXING
JIANKANG 10 JIANG
健康10讲

武汉铁路局女职工委员会 编著

关注女职工健康 树立科学保健意识

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

女性健康 10 讲/武汉铁路局女职工委员会编著.
北京:中国铁道出版社,2013. 1

ISBN 978-7-113-15698-5

I. ①女… II. ①武… III. ①女性-保健-基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 281500 号

书 名:女性健康 10 讲
作 者:武汉铁路局女职工委员会

责任编辑:罗桂英 郑媛媛 电话:010-51873027
封面设计:永诚天地
责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址:<http://www.tdpress.com>
印 刷:北京铭成印刷有限公司
版 次:2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
开 本:700 mm × 1 000 mm 1/16 印张:21 字数:275 千
书 号:ISBN 978-7-113-15698-5
定 价:48.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

《女性健康 10 讲》编委会

编委会主任:张金平

编委会副主任:刘建民

主 编:杨淑华

副 主 编:刘志清 李爱华 韩顺龙

胡军西 谭 洁

编 写 人 员:丁 璐 于丹英 孔令华

王 征 王 楠 王建华

王金花 王淑华 石 伟

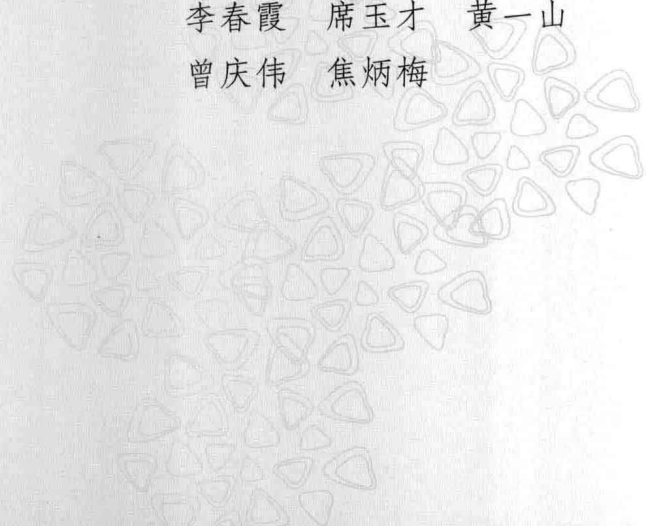
刘 航 刘亚男 何 冰

宋小龙 李 俊 陈世怀

李 靖 李金良 张海英

李春霞 席玉才 黄一山

曾庆伟 焦炳梅





前言 Preface

健康是生命的基石,是幸福的前提条件,每个人的最大利益就是身体健康。要享受生活的愉悦,写就人生的精彩篇章,就必须懂得如何健康生活。

现代社会中的职业女性,承受着职场、家庭、婚姻、人际关系、孩子教育等各方面的压力,她们的身体因精神压力过大、精力过度透支长期处于亚健康状态,长时间的工作、加班、饮食不规律、生活节奏紊乱等因素严重威胁着女性健康。

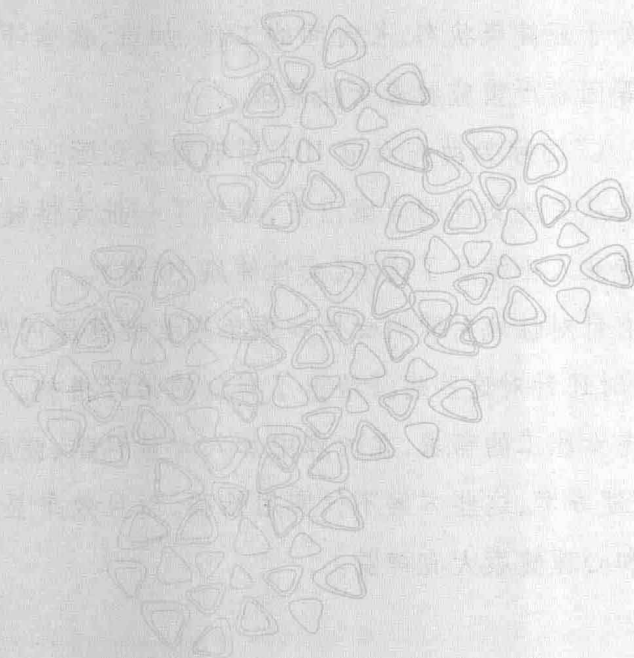
在“三八”国际劳动妇女节 103 周年到来之际,武汉铁路局女职工委员会从关爱女性的健康出发,组织了一批女性健康专家、妇科医生等专业人士编写了这本《女性健康 10 讲》。

本书有针对性地对职业女性和更年期女性健康问题进行详细的讲解,同时还针对这些病征给出了有效的治疗措施。另外,我们也充分考虑女职工的需求,在内容中加入大量科学、健康的美容养颜、身体保健方案,这些方案不仅实用性强,而且效果显著,对女性生理健康和心理健康大有裨益。

全书从理论到实践,分别从疾病及诊疗、生理、心理、性、保健、美容与减肥等方面对女职工健康知识进行普及,本书内容全面,条理清晰,通俗易懂,可谓是女职工的健康圣经。希望通过阅读本书,让广大女职工卸下重负、消除焦虑、放松身心,更好地关爱自己,做一名健康快乐的女性。

武汉铁路局女职工委员会

2013 年元月





目录 Contents

前言

第1讲 关注女性健康

2

女性既要在社会上承担一定的工作,又要在家庭中充当“主心骨”,照顾一家老小的生活起居。随着生活节奏的加快,女性面临的工作和生活压力越来越大,也因此很多女性常常无暇顾及自己的身体,使得女性健康问题不断升级。作为女性,我们自身的健康不仅关系到我们本身,更关系到整个家庭,甚至是几代人的健康。所以,我们更应该多了解自己的身体状况,专注于自己的身心健康,这样才能预防疾病的发生,获得幸福美好的生活。

健康新概念	2
健康“五快”“三良好”	3
维护女性健康的三个关键时期	5
女性健康的四大基石	6
女性健美的基本要素	7
女性十大健美标准	9
女性健康与身体发育	10
女性健康与年龄	12
女性健康与情绪	13
女性健康与饮食	15
女性健康与运动	19
女性健康与美容	21
女性健康与生活细节	22
如何进行常规体检	24
如何进行妇科检查	26

第2讲 女性常见疾病

30

由于生理结构的特殊性,女性更容易感染阴道炎、子宫内膜炎、盆腔炎、附件炎等妇科疾病,并因此给自己的日常生活带来不尽的烦恼;同时,白带异常、腰酸、小腹坠痛、乳房胀痛等问题也常常使女性在痛苦的边缘挣扎。本讲将带你破解女性健康危险信号,教你如何防治影响女性身心健康的妇科疾病。

女性健康受损的信号	30
嘴唇干裂	30
小便浑浊	31
腰疼	32
头晕	35
抽筋	37
脱发	38
皱纹	39
成人痘	40
肤色暗	41
女性常见日常烦恼	42
痛经	42
白带异常	43
外阴瘙痒	44
小腹疼痛	45
乳房疼痛	46
浮肿	47
肩酸	48
怕寒	49
尿频	50
尿失禁	50
下肢静脉曲张	51
痤疮(青春痘)	52
色斑	52
湿疹、皮炎	53
异位性皮炎	54
脚气(脚癣)	55

英子	56
鸡眼	56
粉瘤和腱鞘囊肿	57
疣	58
多汗、体臭	59
狐臭	59
嵌甲	60
白发症	61
多毛	61
妇科感染	62
怎样判断白带是否异常	62
白带化验单怎么看	63
为什么会出现外阴瘙痒	64
白带增多、外阴瘙痒怎么办	65
阴虱怎么治	66
为什么会得盆腔炎	66
盆腔炎怎么治	67
滴虫性阴道炎有什么表征	68
阴唇上为什么会出现一层白色薄膜	69
细菌性阴道炎需要治疗吗	69
老年性阴道炎有哪些表现	70
女性易发疾病	71
子宫肌瘤	71
子宫内膜炎	72
子宫位置异常	73
子宫颈管息肉	73
宫颈糜烂	74
子宫附件炎	75
子宫颈癌	76

子宫体癌	76
多囊卵巢综合征	78
卵巢肿瘤	79
卵巢癌	80
非特异性阴道炎	80
念珠菌阴道炎	81
前庭大腺炎及前庭大腺脓肿	81
外阴炎	82
乳腺病	83
乳腺纤维腺瘤	83
乳腺炎	84
乳腺癌	85
膀胱炎	86
便秘	86
贫血	87
低血压症	88
骨质疏松症	89

第3讲 女性生理健康

92

很多女性对自己的生理状况并不了解,她们对于女性的身体结构,青春期、经期、性成熟期、孕期的身体发育状况和更年期生理特点以及如何应对经期的各种烦恼、呵护孕期的健康、如何防止衰老等知之不深甚至毫无了解。本讲就是要为女性解开生理健康方面存在的疑惑,帮助女性对自己的身体有一个清醒的认识,从而塑造健康的体魄。

女性身体结构	92
骨骼	92
内脏器官	93
淋巴系统	94
神经系统	94
内分泌器官	95
外生殖器	96
内生殖器	97
激素及其生理作用	98

女性体内的特殊激素	99
女性身体发育	100
什么是第一性征	100
什么是前青春期	100
从幼儿期到青春期	101
女性青春期的发育特征	102
预示衰老现象出现的五大症状	103
怎样预防衰老	104
女性经期健康	104
月经及其周期	104
经前不适(经前紧张症)	105
经期紊乱、闭经(月经失调)	106
月经量过多	107
非经期出血	108
什么是排卵期和安全期	108
怎样度过经期	109
无月经怎么办	110
怎样应对月经异常	111
月经困难症及应对方法	112
女性妊娠健康	112
怀孕征兆	112
最佳育龄和孕期	114
受孕的过程	114
高龄产妇及其面临的危险	115
怀孕后必要的检查	116
孕期母体的生理状况和变化	117
孕期异常出血怎么办	118
谨防妊娠中毒症	119

孕期的日常饮食	119
孕期户外活动须知	120
孕期身体清洁	121
职业女性孕期须知	121
产期临近的征兆	122
分娩时常见的异常现象	123
女性产后易发疾病预防	124
人工流产手术前后的注意事项	125
人工流产后遗症	126
人工流产的术后调养	126
不孕症检查及治疗	127

第4讲 女性心理健康 130

判断一个人是否健康,不仅要看其身体健康程度,还要看其心理健康状况。女性青春期、青年期、中年期、老年期的心理特点各有不同,这些年龄阶段会出现哪些心理问题以及如何调适,很多女性并不清楚。其实维护、保持女性的心理健康很简单,本章将一一为你揭晓如何应对各个年龄阶段的心理问题,为你的心理健康保驾护航。

女性心理健康及现状	130
女性心理健康标准	130
女性心理的特殊性	131
常见女性心理异常	132
心理健康的保持和维护	132
女性婚前心理健康及调适	133
青春期女性的心理特点	133
青春期常见的心理问题与调适	134
女性婚后心理健康及调适	135
婚姻焦虑与调适	135
婚姻生活中的常见心理问题和调适	136
性生活中的常见心理问题和调适	137
婆媳关系的心理误区和调适	138
家庭教育中的常见心理误区与调适	138

中年女性的常见心理问题和调适	139
老年女性的常见心理问题和调适	140

第5讲 女性性健康 142

女性的含蓄使得其对性总是难以启齿,但是性却是女性不得不面对的一个问题,而性健康更是女性身心健康的一个重要方面。如何正确看待性和享受性爱,如何在性行为中保护自己和爱人的健康,这些都是女性必须要知道的问题。本讲将为女性解开性的神秘面纱,让女性更加客观、科学、合理地了解性、对待性。

结婚与性	142
女性婚前的心理准备	142
女性婚后易出现的身体问题	143
性爱与婚姻	144
性爱与健康	145
性爱与长寿	146
性爱与美容	146
结婚要考虑的遗传问题	147
遗传性疾病有哪些	148
女性性健康注意事项	149
为什么会产生性功能障碍	149
女性性功能障碍的种类	150
性爱的最佳时间	150
各种性行为方式	151
几种不健康的性行为习惯	152
什么是“蜜月病”	154
不宜进行性生活的时机	154
什么是“性洁癖”	155
经期性行为要注意什么	156
孕期性行为要注意什么	156
产后性生活要注意什么	157

第6讲 女性保健

160

健康并不仅仅指身体不虚弱或没有疾病,而且还要达到身体健康、心理健康、适应社会的最佳状态。在日常生活中,女性健康会受到各种因素的影响,如身体健康因素、精神因素、营养因素、生活习惯因素、环境因素等。本讲主要讲解女性的保健知识,让女性增强自我保健意识,养成良好的生活习惯,摒弃不健康的生活方式,从身体、心理、人际关系等多方面塑造健康女性的形象,让你成为一个美丽自信的女性。

日常生活保健	160
怎样消除常见的肌肉疲劳	160
怎样消除眼部疲劳	162
怎样预防情绪疲劳	163
三阴交穴的按摩	165
按摩不当易伤身	166
淋巴按摩	167
如何用按摩消除紧张情绪	168
怎样用按摩提神	169
怎样用按摩抗冷	170
运动与保健	171
运动不当易得妇科病	172
有雾的早晨不宜锻炼	173
运动一定要戴上文胸	173
骨盆控制运动	174
饮食保健	175
人体必需的营养素	175
不同年龄的女性饮食	176
饮食瘦身的原则	177
合理安排一日三餐	178
最适合女性的12种食物	179
女性运动时饮水须知	181
常见的抗衰老食物	181
常见的护肤食物	183
能够防辐射的常见食物	185
女性营养失衡怎么办	186
经期的饮食原则	187

孕期女性的饮食禁忌	187
孕妇要防止营养过剩	188
能延缓更年期女性常见症状的食物	188
乳房保健	189
影响乳房发育的因素	189
乳房发育过程	190
乳房大小及测量方法	190
乳房是否美丽怎样判断	191
常见的乳房发育异常现象	192
什么是乳房正常的性生理反应	193
缓解经期乳房胀痛的方法	194
经期乳房保健	194
孕期乳房保健	195
妊娠期乳房保健	195
哺乳期乳房保健	196
绝经后乳房保健	197
乳房保健禁区	198
乳房自我检查常用方法	199
乳房自我检查的最佳时间和注意事项	200
不可用香皂洗乳房	201
隆胸、丰乳莫盲目	201
两性保健	203
女性需要了解的性保健常识	203
规律性生活的益处	203
家庭孕子计划与避孕	204
常见的避孕方法	205
避孕为什么会失败	206
永久性的避孕方法	207

什么是事后避孕药	208
哪些女性不适宜吃避孕药	208
值得关注的与男性有关的妇科疾病	209

第7讲 女性美丽与健康 212

“爱美之心，人皆有之”，每一个女人都希望自己永远青春靓丽、光彩照人。为了达到这个目的，女性就需要做好外在护理和内在养身两方面的事情。因为只有这样内外兼修，女性才能越来越健康、越来越漂亮，继而保持愉悦心情，提高家庭生活质量。

女性美容常识	212
怎样化妆才健康	212
护肤与健康	213
美发与健康	213
迅速美白存在的问题	214
美白饮食宜忌	215
女性常见的护肤误区	216
怎样防斑、治斑	217
科学补水除皱	218
清晨为什么易浮肿	219
脸部皮肤刮痧与经穴按摩	219
阳光与皮肤松弛的关系	220
为什么会满脸菜色	220
黑眼圈与子宫状况	221
怎样去除黑眼圈	222
腹部保温与全身排毒	222
梳发要适度	223
激光嫩肤	224
美容整形小常识	225
脂肪与肥胖	226
脂肪的功能	226
人体必需脂肪酸和“奥米伽3”	226
胆固醇的作用	227

脂肪在人体中的功能	228
肥胖的成因及分类	228
肥胖对健康的危害	230
饮食、运动与减肥	230
控制饮食	230
运动锻炼	231
减肥的原则	232
其他减肥措施	233
减肥药的害处	234
减肥时饿了怎么办	235
减肥食谱的搭配	236
七日速效瘦身汤	236
什么是“有氧运动”	238
运动与“川”字腹肌	238
运动与肩颈曲线	239
运动与大腿曲线	240
运动与臀部曲线	240
运动与胸形	242
怎样减掉手臂赘肉	243
怎样减掉腰部肥肉	244
怎样减掉小腿赘肉	244
运动减肥中的误区	246
减肥的常见误区	246
不适合减肥的女性	246
节食减肥可能带来的危害	247
不吃早餐对减肥无效	248
熬夜不能减肥	249
水果不能取代主食	250
错误的减肥“偏方”	250