

别说你懂健康

大女生的

生理保健 指导

于雨 ★ 编著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

BI SHI HOU
NING DONG JIAN KANG

别说你



懂健康

——大女生的生理保健指导

于雨 编著



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

别说你懂健康：大女生的生理保健指导 / 于雨编著.
沈阳:辽宁科学技术出版社,2006.3
ISBN 7-5381-4611-3

I. 别… II. 于… III. 女性 - 保健 - 基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 137560 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 6.125

字 数: 150 千字

印 数: 1 6000

出版时间: 2006 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 凌 敏

封面设计: 达 达

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 12.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzbb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

作者简介

于 雨：毕业于中国人民解放军第三军医大学，医学学士。

座右铭：温、良、恭、俭、让。

专 长：妇产与生殖、青春期心理和生理卫生、避孕、优生优育等。从2001年3月起，与电脑、网络结下了不解之缘。坚持不懈的利用工作之余在网络上发挥专长，先后在“中华网网上医院”、“中国医疗在线”、“37度医学网”、目前的“红八哥网上医院”妇产科为众多的病友、网友、朋友义务答复咨询。有来自国内的，也有来自香港、德国、加拿大的华人、留学生的。几年如一日，累计答复帖子、发新帖8000余帖。颇受病友、网友、朋友的青睐、信任和欢迎。特点：有问必答——及时、耐心细致——不烦、回答确切——负责、语言温馨——亲切、内容通俗——易懂。

个人网站：[雨林树屋]

——<http://ylsw.jk169.com/>

设有栏目：专业妇产科、女人保健、青春解愁屋、全国名院介绍、最新医药信息、健康贴图、站长小记、原创文学、于雨个人诊室、留言本等。

红八哥网上医院：[于雨个人诊室]

——<http://hbg.hongbage.net/zhenshi/index.php?zhenshiid=29409>

中国博客网——个人博客

[于雨·心灵·物语·随笔]

——<http://www.blogcn.com/user78/yuyu791/index.html>

网络签名:连绵起伏的雨林是多么的壮美,连绵不断的大山是多么的敦厚,这里的人是多么的真诚。于雨就是用心和您对话的山里人……

前言

知难行易，好多女性都不了解自己的身体，本书针对这一情况，用通俗易懂的语言对 18~35 岁女性经常遇到的保健问题进行了科学的解释。好多女性不把这些当回事，认为它是小事情。可是它确实给您的生活造成了一定的困扰。如果您忽视了这些小问题，亚健康状态或是疾病迟早会来找您的身体算账。

女性既要照顾家庭，又要工作，担负的社会和家庭责任非常重大。可在紧张的生活中，很多人觉得自己根本没有时间和精力来照顾自己。这些想法都是错误的。只有养成良好的习惯，平时多注意自身保健，到老时疾病才不会找上身来。

在医院里经常可以见到一些病得很严重了才来检查的病人。我的朋友们也会问我一些女性生理上的问题。很多女孩对自己的身体并不是很了解。因为对生理结构的不了解，有些人即使生病了也不知道。现在的女孩子性年龄提前了，但对性的认识却没有本质性的提高。不安全的性行为普遍存在，人工流产、生殖道感染、性传播疾病的发生率呈上升趋势，这已经成为越来越严重的事实问题。好在现在的女性已经意识到这些，越来越重视自己身体的变化，遇到一些平时不好意思问的问题，可以通过网络和自己喜欢的、信得过的书籍来排解自己心中的疑惑。

本书搜集了 146 个女性最关心的问题，图文并茂，内容丰富，

可读性强（集中了女性常见的身体生理、婚姻、性心理、性生活、时尚美容等日常问题）。您可以利用任何一点短暂的时间（在茶余饭后、公交车上、在工作的间隙、在卫生间里、在电视广告插播的间隙、在睡觉前的几分钟里……），解开心里的谜团和疑虑，随时为您的新生活“充电”。

在这本书的制作过程中，我们得到了韩丽萍小姐的帮助，她为这本书制作了精美的插图，希望您能喜欢这本书。如果您发现这本书有不足之处，也请您给我们发信（lingmin19@163.com），让我们做出您喜欢的好书。

于 雨

2005年11月

目录

前言

作者简介

青春花季篇



1. 青春期来了 / 002
2. 不要害怕自己正常的性发育 / 004
3. 女孩，你的青春期正常吗 / 005
4. 生殖卫生要知道 / 005
5. 胸部发育，别难为情哦 / 006
6. 什么时候女孩子可以戴胸罩 / 007
7. 女孩子怎样选择胸罩 / 008
8. 正确佩戴胸罩的方法 / 009
9. 胸罩尺码表 / 010
10. 盲目减肥不可以，脂肪是女性一生的重要物质 / 010
11. 青春期化妆可得注意了 / 011
12. 恼人的青春痘 / 013
13. 微量元素影响少女健美 / 015
14. 少女穿紧身内衣影响身体发育 / 017
15. 少女运动不当易导致妇科病 / 017
16. 青春期的营养需求 / 019
17. 青春期直接面对性问题 / 020
18. 手淫的危害 / 021
19. 少女自慰会导致月经不调吗 / 022





20. 女孩，要有自尊心，要珍惜自己 / 023
21. 女孩子都应该知道的事情 / 025
22. 青苹果是酸的，不要品尝 / 026
23. 有性梦不是坏事 / 027
24. 你觉得“婚前性行为”好吗 / 028
25. 女孩，如何保护自己避免性侵害 / 030
26. 怎样预防婚前性行为 / 031
27. 女孩“性”保护的忠告 / 031
28. 豆蔻年华有性生活的种种危害 / 032
29. 婚前性生活对女孩子的身心危害 / 034
30. 女孩的“婚前性行为”心理 / 036
31. 明白告诉你处女膜的位置 / 037
32. 面对青春期少女，医生应该怎么做 / 038
33. 未婚女性与妇科病 / 039
34. 未婚女性怎样去妇产科看病 / 040
35. 女孩在什么情况下需要看妇产科 / 041

避孕篇

36. 避孕方式面面观 / 044
37. 认识避孕、怀孕的常识性错误 / 045
38. 选择适合你的避孕方法 / 047
39. 未婚女性避孕指导 / 047
40. 新婚夫妇应该如何避孕 / 049
41. 产后避孕 / 050
42. 性交后避孕 / 051
43. 什么是紧急避孕，
紧急避孕的方法 / 052
44. 紧急避孕一、二、三 / 053
45. 使用毓婷失败后是否可以继续妊娠 / 054



46. 毓婷是否会引引起早期流产 / 055
47. 口服避孕药的功效 / 055
48. 长效避孕药和短效避孕药不能混用 / 056
49. 哪些女性不适宜服用避孕药 / 057
50. 避孕药引起的心病 / 058
51. “口服避孕药会使身体发胖”
的说法对吗 / 058
52. 安全期避孕 / 060
53. 为什么安全期避孕不安全 / 061
54. 绝对安全期是哪几天 / 062
55. 男用避孕套的使用常识 / 062
56. 女用避孕套使用常识 / 063
57. 女性宫内节育器 / 063



流产篇

58. 细说药物流产 / 066
59. 人工流产的最适宜时间 / 067
60. 人工流产后的自我保养 / 068
61. 你知道流产对女性的危害吗 / 069

月经篇

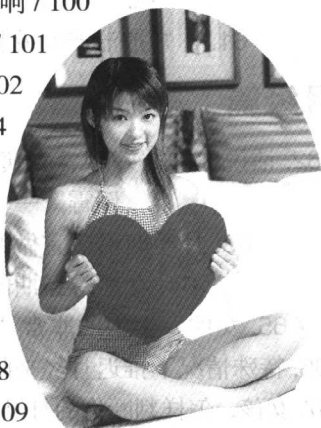
62. 话说你的“好事、大姨妈、
倒霉”——月经 / 072
63. 月经期不适宜做的事情 / 073
64. 女性月经期的饮食 / 073
65. 女性一生中的非常“经期” / 074
66. 特殊情况下推迟月经来临的方法 / 076
67. 女孩，怎样判断你的月经是否正常 / 077
68. 什么原因会引起月经量过多或者过少 / 079



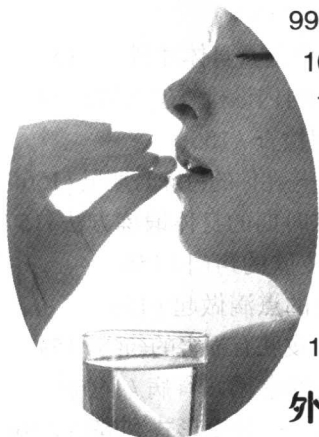
69. 月经周期短或者频发、月经稀发的常见原因是什么 / 080
70. 为什么会发生痛经, 哪些情况会引起痛经 / 082
71. 痛经有多种表现, 它要紧吗 / 083
72. 痛经食疗验方介绍 / 085
73. 痛经女性日常注意事项 / 086
74. 器质性痛经的治疗原则和方法 / 087
75. 告诉你痛经的日常对策 / 088
76. 月经不顺可用丝瓜来调理 / 091
77. 与月经有关的疾病 / 091
78. 身材特别矮小的女性, 从未来过月经是什么原因 / 092
79. 行经期保健 / 093
80. 什么是经前紧张综合征 / 095
81. 排卵期为什么会有血丝或褐色分泌物 / 096
82. 行经期过性生活的弊端 / 097
83. 应当了解的几种少见的月经现象 / 098
84. 节食减肥会影响月经吗 / 100
85. 心理因素对月经的影响 / 100
86. 浅说女性白领阶层的亚健康 / 101
87. 常见的典型的女性亚健康表现 / 102
88. 女性饮食原则 / 104

乳房篇

89. 乳房——剖面结构示意图 / 106
90. 理想的乳房是什么样的 / 106
91. 白领女性应该如何护理乳房 / 107
92. 女性哺乳期乳房护理要点 / 108
93. 乳房过小怎么办, 其原因有哪些 / 109
94. 乳房松弛一二三 / 111



- 95. 乳房保养越早越好 / 112
- 96. 关注乳房的健美 / 113
- 97. 乳房胀痛各不相同 / 114
- 98. 乳房疾病检查项目 / 115
- 99. 乳房问题就医的时机 / 116
- 100. 怎样自我检查乳房包块 / 117
- 101. 乳房肿块有几种, 会有什么感觉 / 118



白带篇

- 102. 白带常规检查 / 122
- 103. 怎样区分正常白带和病理性白带 / 123
- 104. 白带增多 / 125
- 105. 带下病自疗方法简介 / 125

外阴篇

- 106. 外阴瘙痒原因细述 / 130
- 107. 外阴瘙痒症的预防和治疗 / 132
- 108. 常见的女性外阴疾病 / 134

阴道篇

- 109. 阴道分泌物检查 / 138
- 110. 阴道—宫颈涂片细胞学检查
及其临床意义 / 138
- 111. 常见女性阴道疾病 / 139
- 112. 未婚女性真菌性
阴道炎为何难以治愈 / 142



姐妹悄悄话篇

- 113. 阴道炎家庭治疗方法 / 146



114. 初次性生活处女膜破裂出血的处理方法 / 146

115. 怎样选择卫生巾 / 147

116. 纠正你错误使用卫生巾的方法 / 148

117. 女性怎样自检外阴 / 149

118. 细说女性保健 / 150

119. 女性怎样定期检查身体才科学 / 152

120. 告诉你：妇科内诊检查怎么做 / 154

121. 妇科 B 超检查 / 155

122. 别喝茶——在你的特殊时期里 / 156

123. 女性特殊时期的身体锻炼方法 / 157

124. 夏季护理皮肤的窍门 / 158

125. 减肥从身边的点滴做起 / 159

126. 对人体头发、皮肤有损害的药物 / 159

127. 运动不当引发的常见妇科病 / 160

128. 脱毛——时髦形式利弊谈 / 161

129. 睡觉“三不戴”你做到了吗 / 162

130. 帮您选购小内裤 / 162

131. 饮食习惯的不良会导致不孕 / 163

132. 自己掌握预测排卵期的方法 / 164

133. 优生，应该从结婚前做起 / 166

时尚女性篇

134. 电脑迷吃什么好 / 170

135. 审美：时尚窈窕身材比例 / 170

136. 简单说隆胸术 / 171

137. 精华素讲究使用方法 / 173

138. 酒窝 / 173

139. 双眼皮 / 174

140. 处女膜修复术 / 175





141. 隆鼻 / 176

142. 美甲的魅力 / 178

143. 女性小心“高跟鞋综合征” / 180

参考文献 / 181

编后 / 182

青春花季篇

我的爱情并不是一只夜莺

我的爱情并不是一只夜莺，
在黎明的招呼中苏醒，
在因太阳的吻而繁华的地上，
它唱出了美妙的歌声。

我的爱情并不是可爱的园地，
有白鸽在安静的湖上浮游，
向着那映在水中的月光，
它的雪白的颈子尽在点头。

我的爱情并不是安乐的家，
像是一个花园，弥漫着和平，
里面是幸福，母亲似地住着，
生下了仙女：美丽的欢欣。

我的爱情却是荒凉的森林，
其中是嫉妒，像强盗一样，
它的手里拿着剑：是绝望，
每一刺又都是残酷的死亡。

——裴多菲



1. 青春期来了

青春期是性器官发育成熟、出现第二性征的阶段；也就是从一个孩子成长为一个成年人的过程中发生所有变化的时段。

女性的大腿内侧有三处开口，由上到下分别是：尿道、阴道和肛门。不过尿道的开口非常小，不容易看到。大便经肛门排出，小便经尿道排出。阴道是经血的流出口，也是在人类繁衍过程中男性外生殖器插入的通道和宝宝出生时的产道。

女性有两个卵巢，一个在左，一个在右，在出生时，每个卵巢内就已经存在有成千上万个很小的卵子。女孩子到青春期后，每个月都会有一两个成熟的卵子被释放出来。卵巢的重要性还在于它产生多种激素来控制月经、月经周期的模式和怀孕等。激素是一个可变化的、自身体内自然产生的化学物质，它可以控制与你身体有关的所有的脏器、组织的生长。

女性的发育多数是由乳房发育开始的，1~2年后，再出现阴毛生长及第一次月经（即月经初潮），此后1~2年出现规律性月经，这时才有成熟的卵子排出，生殖器官也逐渐发育成熟。

青春期最突出的特点是性发育，所以又称为性成熟期。我国医学界定为13~18岁。

进入青春期的年龄，男女是有差别的，一般女孩较男孩早1~2年。除年龄因素外，进入青春期的年龄还受地区、气候、营养、精神因素等多方面的影响，其中营养状况起主要作用。

青春期是人体生长发育的第二个高峰，在生理上发生了巨大的变化，身高、体重迅速增长，各脏器如心、肺、肝脏功能趋向成熟，各项指标达到或接近成人标准。

青少年女性在思想上往往难以承受青春期生理上的巨大变化，

此时，女孩往往伴随有许多心理上的变化。开始对异性产生爱慕，思维快速发展，世界观和信念逐步形成。对自然和社会现象的理解能力不断提高，但思想尚不成熟，易受周围环境的影响。



青春期的主要生理变化：

① 身高、体重迅速增长

身高突然增长是青春期到来的重要标志，青春期女孩每年身高平均可增长 9 厘米，体重增加 8~9 千克。

② 各脏器功能趋向成熟

- 心脏：重量增加至出生时的 10 倍，心肌增厚，心肌纤维比童年时显著增粗，张力增加，心排出量明显增加，已接近成人标准。

- 肺脏：重量增加为出生时的 9 倍，肺活量明显增加，10~13 岁为 1400 毫升、14~15 岁为 2000~2500 毫升，到 20 岁时可达 4800 毫升。呼吸功能日趋完善。

- 脑：重量及容量变化不大。但在青春期，神经系统的结构已接近成年人，思维活跃，对事物的反应能力提高，分析能力和记忆能力增强。

③ 内分泌系统发育成熟，功能趋于完善

肾上腺开始分泌雄激素，刺激毛发生长，出现阴毛、腋毛。

④ 生殖系统发育成熟

下丘脑-垂体-卵巢系统形成。卵巢开始分泌雌激素及少量雄激素，排卵后分泌孕激素。性激素经血液循环至全身，出现第二性征及内、外性器官发育。

⑤ 月经初潮

是青春期最显著的标志。