



主编 关明

NÜXING SIMI

BAOJIAN ZHIDAO

女性私密
保健指导



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

女性私密保健指导

NÜXING SIMI BAOJIAN ZHIDAO

主 编 关 明

编 者 (以姓氏笔画为序)

王	宁	叶	桂	关	明
李	智	吴	明	吴	姗
张	军	陈	丽	林	丹
郑	义	洪	潮	黄	明
常	鸣	游	芳	魏	红

 人民军 医 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性私密保健指导/关明主编. —北京:人民军医出版社,
2007.2

ISBN 978-7-5091-0794-2

I. 女… II. 关… III. 妇女保健学 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 005271 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:姜平 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.75 字数:152千字

版、印次:2007年2月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252



S 内容提要

SUMMARY

女性肩负着生养、哺育后代的神圣使命,但在现实生活中,女性保健方面存在诸多陈规陋习,误导和危害女性的身体健康。本书急女性朋友之所需,针对女性的生理、心理特点,从皮肤的疑问、毛发的困惑、外阴的隐私、月经的烦恼、乳房的疑虑、性爱的疑问、更年期的苦恼等女性保健方面存在的问题给予相应的解答和指导。内容科学,方法具体,阐述简明,对指导女性保健具有重要参考价值,适合广大女性朋友和妇幼保健人员阅读参考。



P 前言

PREFACE

生活在大千世界里的如云女性，在各个生理时期都可能遇到各种各样的难言之隐。这些令女性朋友苦恼、心烦的难言之隐，有的虽貌似疾病，但其中不少是正常的生理现象，或介于正常与病态之间，或仅是小病症。可是出于女性羞怯心理，难以启齿询问，或长期疑虑缠身、忧心忡忡，导致身心受损；或到不正规的私营医疗机构就诊，被坑骗钱财……

有感于此，编者不揣浅陋，通过收集、整理临床医疗中常遇到的各种有关女性的难言之隐，按照皮肤的疑问、毛发的困惑、外阴的隐私、月经的烦恼、乳房的疑虑、性爱的疑问、性爱中的保健及更年期的苦恼等8部分进行分类编排，以问答的形式、通俗易懂的文字、科学到位的分析、实用可行的方法，介绍了各种女性难言之隐的原因及解决办法，希望能给女性朋友以帮助，消除她们的烦恼、疑虑，使她们能健康、快乐地拥抱生活。

编者



C 目 录

CONTENTS

一、皮肤的疑问

1. 皮肤皱纹是如何产生的 / 1
2. 哪些因素不利于皮肤 / 2
3. 哪些药物会影响美容 / 4
4. 怎样防止脸部生皱纹 / 6
5. 怎样防治抬头纹 / 7
6. 如何防止鱼尾纹 / 7
7. 哪些碍美动作应当戒除 / 8
8. 怎样防治“青春美丽痘” / 10
9. 为什么说随意取痣害处大 / 12
10. “蝴蝶斑”与不贞洁有关吗 / 13
11. 怎样消除雀斑展花容 / 14
12. 怎样消除腋臭 / 15
13. 为什么夏季佩戴首饰要防止皮炎 / 16



14. 在公共场所如何预防性传播疾病 / 18

二、毛发的困惑

- 1. 怎样正确梳理头发 / 21
- 2. 怎样正确洗浴头发 / 22
- 3. 怎样合理选择洁发剂 / 24
- 4. 养护发剂有哪些 / 25
- 5. 秀发受损的原因和表现有哪些 / 27
- 6. 养发护发的原理有哪些 / 28
- 7. 梳理头发有哪些作用 / 29
- 8. 头发养护需要哪些营养 / 30
- 9. 哪些食物有利于养发健发 / 32
- 10. 孕产妇怎样养护头发 / 35
- 11. 更年期怎样养护头发 / 37
- 12. 干性头发怎样养护 / 38
- 13. 日常应避免哪些损发因素 / 41
- 14. 怎样预防脱发 / 42
- 15. 防治脱发的饮食有哪些 / 43
- 16. 头发缠结应如何处理 / 44
- 17. 头发“开花”怎么办 / 46
- 18. 头发变黄怎么办 / 47
- 19. 如何应对少女白发 / 49
- 20. 怎样通过饮食去除头皮屑 / 51
- 21. 烫发会损伤头发吗 / 52



- 22. 哪些人不宜烫发 / 53
- 23. 染发要注意哪些问题 / 54
- 24. 脱眉有哪些原因 / 55
- 25. 有些少女为何不长毛 / 56
- 26. 汗毛多与多毛症有何区别 / 58

三、外阴的隐私

- 1. 为什么不长阴毛并非异常现象 / 60
- 2. 无阴毛与性功能有关系吗 / 61
- 3. 如何通过阴毛辨疾病 / 62
- 4. 如何自我保护好阴唇 / 63
- 5. 女性应怎样选择内裤 / 64
- 6. 为什么要戒除手淫习惯 / 65
- 7. 大阴唇有哪些作用 / 66
- 8. 小阴唇不对称是否会影响性生活 / 67
- 9. 阴唇又黑又大有哪些原因 / 68
- 10. 为什么女子性冲动时外阴会分泌液体 / 69
- 11. 如何做好阴蒂的日常保健 / 70
- 12. 阴蒂大小与性高潮有关吗 / 71
- 13. 为什么抚摸阴蒂却没有快感 / 72
- 14. 阴蒂肥大有哪些原因 / 73
- 15. 处女膜有哪些神秘作用 / 74
- 16. 新婚发生处女膜破裂大出血应如何处



理 / 77

17. 外阴白色病变患者如何做好性保健 / 78
18. 外阴炎、前庭大腺炎患者如何做好性保健 / 79
19. 外阴部的黑痣是否会恶变 / 80
20. 外阴瘙痒有哪些原因 / 81
21. 妇科检查会不会破坏处女膜 / 83
22. 阴蒂有哪些常见病变 / 84
23. 阴蒂疼痛有哪些原因 / 85
24. 女性婚后为何常发生急性尿路感染 / 87
25. 外阴血肿应如何处理 / 88
26. 什么是白带 / 89
27. 为什么月经来潮前白带会增多 / 91
28. 怎样自我观察白带 / 91

四、月经的烦恼

1. 如何预测初潮的年龄 / 94
2. 月经初潮与身高有关吗 / 95
3. 怎样正确使用卫生巾 / 97
4. 月经量多少属正常 / 99
5. 月经过多有哪些原因 / 100
6. 青春期功能失调性子宫出血有哪些危害 / 102



7. 怎样治疗青春期功能失调性子宫出血 / 104
8. 怎样预防青春期功能失调性子宫出血 / 106
9. 月经过少有哪些原因 / 107
10. 月经为何不准时 / 108
11. 外出旅行为何会出现月经不正常 / 109
12. 女运动员为何易发生月经紊乱 / 110
13. 什么是排卵期出血 / 112
14. 怎样区别月经来潮与阴道出血 / 113
15. 月经为何不报到 / 114
16. 痛经由哪些原因引起的 / 115
17. 怎样消除痛经之痛 / 117
18. 怎样自我治疗痛经 / 119
19. 月经期前后会有哪些情绪变化 / 120
20. 什么是经前紧张综合征 / 122
21. 月经期会出现哪些特殊疾病 / 123
22. 倒经是怎么回事 / 126
23. 错经是怎么回事 / 127
24. 为什么节食过度会闭经 / 128
25. 为什么月经期要禁止性生活 / 129
26. 为什么新婚要避开月经期 / 130
27. 痛经患者如何过好性生活 / 131
28. 月经失调者如何过好性生活 / 132



29. 子宫内膜异位症患者如何过好性生活 / 134

五、乳房的疑虑

1. 少女从何时开始戴胸罩 / 136
2. 佩戴胸罩有何意义 / 137
3. 佩戴胸罩应注意哪些问题 / 138
4. 怎样选择合适的胸罩 / 139
5. 为什么胸罩不宜贪大求挺 / 140
6. 束胸有何危害 / 141
7. 戴新潮胸罩要注意哪些事项 / 142
8. 青春期应如何保护乳房 / 143
9. 月经期应怎样保护乳房 / 144
10. 乳房发育不良该怎么办 / 145
11. 乳房健美与健康有何关系 / 146
12. 乳房健美锻炼有何意义 / 147
13. 怎样保持乳房坚挺 / 148
14. 怎样才能保持乳房的健美 / 149
15. 怎样通过饮食来健美乳房 / 150
16. 怎样自我按摩健美乳房 / 151
17. 怎样实施沐浴乳房健美法 / 152
18. 为什么不能滥用雌激素来丰乳 / 153
19. 两侧乳房不对称应如何纠正 / 154
20. 乳房外形与乳房疾病有何关系 / 155



21. 为什么性生活后乳房会胀痛 / 156
22. 如何通过观察皮肤辨乳病 / 157
23. 乳头改变与乳房疾病有何关系 / 158
24. 乳房小是病态吗 / 159
25. 乳房偏小有哪些原因 / 160
26. 为什么有的女性乳房太大 / 160
27. 什么是副乳 / 161
28. 乳房外伤该怎么办 / 162
29. 乳头溢液是怎么回事 / 163
30. 乳头溢液有哪些原因 / 163
31. 乳腺囊性增生病会癌变吗 / 164
32. 乳痛症有哪些表现 / 165
33. 哪些情况下出现的乳头溢液需引起警惕 / 167
34. 乳癌会不会遗传 / 167
35. 女性饮酒会不会引起乳癌 / 168
36. 便秘会不会引起乳癌 / 169
37. 多次人工流产会不会引起乳癌 / 170

六、性爱的疑问

1. 什么是人体的性敏感区 / 172
2. 女性生殖器官有哪些生理特点 / 175
3. 什么是性红晕 / 177
4. 阴道的大小与性生活有关吗 / 180



5. 阴道是否会被阴茎刺穿 / 182
6. 女子性欲与月经周期有关吗 / 183
7. 为什么经期性欲会增强 / 184
8. 为什么有的女性在性交时也会“射精” / 186
9. 什么是女性的性爱肌 / 188
10. 新婚要讲究哪些性卫生常识 / 189
11. 新婚之夜是否要圆房 / 191
12. 处女膜与女性贞洁有关吗 / 192
13. 新婚之夜新娘该怎么做 / 194
14. 男女在性生理和性心理上有哪些差异 / 196
15. 男女身材悬殊会影响性生活吗 / 198
16. 为什么说适度的性生活有利于健康 / 199
17. 性生活中为什么会发出呻吟声 / 201
18. 精液为何会流出来 / 203
19. 怎样自我测算排卵日期 / 204

七、性爱中的保健

1. 女性怎样保持性器官的卫生 / 207
2. 蜜月综合征该怎么办 / 208
3. 怎样锻炼 PC 肌增强性功能 / 210
4. 怎样进行阴道的收缩训练 / 212



5. 怎样消除阴道干燥 / 213
6. 什么是阴道缩小术 / 214
7. 怎样缓解阴道痉挛 / 215
8. 女性性唤起障碍怎么办 / 217
9. 女性的性感异常怎么办 / 219
10. 性生活后为什么会外阴发痒 / 221
11. 女性性交痛有哪些原因 / 222
12. 什么叫不明原因的性交痛 / 223
13. 性交疼痛有心理因素引起的吗 / 224
14. 新婚性厌恶该怎么办 / 226
15. 为什么说适度的性生活可预防阴道炎 / 227
16. 真菌性阴道炎患者如何做好性生活保健 / 228
17. 滴虫性阴道炎患者如何做好性生活保健 / 230
18. 子宫肌瘤患者如何做好性生活保健 / 231
19. 宫颈癌患者如何做好性生活保健 / 233
20. 子宫切除后如何做好性生活保健 / 235
21. 乳癌患者怎样过好性生活 / 237
22. 乳房切除术后如何过好性生活 / 238

八、更年期的苦恼

1. 女性更年期从何时开始 / 240



CONTENTS

2. 怎样判断绝经期 / 241
3. 女性更年期身体有哪些改变 / 243
4. 更年期有何表现 / 245
5. 为什么更年期易发生潮热 / 247
6. 为什么更年期易患高血压 / 248
7. 为什么更年期易发生外阴瘙痒 / 250
8. 更年期皮肤病变有哪些 / 252
9. 更年期有哪些性格变化 / 253
10. 为什么更年期易发生骨质疏松 / 254
11. 发生骨质疏松症该怎么办 / 255
12. 怎样预防更年期综合征 / 257
13. 更年期的饮食宜忌有哪些 / 259
14. 更年期怎样保持情绪的稳定 / 261
15. 更年期怎样过好性生活 / 262



一、皮肤的疑问



1. 皮肤皱纹是如何产生的

一般地说,造成皮肤产生皱纹的主要原因是衰老,这是不可抗拒的事实。人过了25岁以后,皮肤就开始逐渐衰老。随着年龄的增长,皮脂腺和汗腺的功能衰退,皮肤失去光泽,变得干燥,皮下脂肪也减少,皮肤开始松弛,失去弹性,这就是所谓的“老化”。预防皱纹的产生,就是使用人为的方法来延缓皮肤的老化过程。这对于女性,尤其是中年女性来说是十分重要的。



一般而言,人到 30 岁左右,眼角容易形成小皱纹,因为眼部四周没有皮脂腺,血液循环作用很小。40 岁后额头开始产生皱纹,等到 50 岁以后,整个面部就会刻画出人生的年轮了。此外,身体衰弱、患有各种慢性病、贫血、营养不良、失眠、精神压抑等内在因素或直接日晒和皮肤污垢,以及不正确使用化妆品等外在因素,都是过早产生皱纹的诱因。另外,肌肉工作过度时,受到压力的皮肤就会出现皱痕。如经常皱眉就会在眉头处形成皱纹,所以,不要养成不良的面部表情。更重要的是,要保持愉快的心境,不要为芝麻大的事就忧心忡忡,给自己制造烦恼。膳食也应以新鲜、清淡为主。少吃盐,也可预防皱纹的过早产生。

值得一提的是,皱纹有“假性皱纹”和“真正皱纹”两种。由于皮肤的水分减少而产生的小皱纹或者是皮下脂肪减少所造成的暂时性皱纹,都属于“假性皱纹”。有了假性皱纹后,如果不注意改善,面部皮肤的弹性纤维退化、萎缩或减少,就会变为真正皱纹。皱纹不是一夜之间形成的,当然也不可能一夜之间消除。如因皮肤水分或皮下脂肪减少而产生暂时性皱纹,只要注意皮肤功能的改善,增加或保持水分和脂肪量,皱纹就会消除,恢复原来光滑的肌肤。而一旦形成真正皱纹,就将成为永久性的,很难治疗及恢复原状。

2. 哪些因素不利于皮肤

不利于皮肤的常见因素有: